

令和3年 11月 献立予定表

新和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える		
1 月	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 お豆腐シューマイ 香味和え	米 ごま 麦 さつまいも	牛乳 豆腐 厚揚げ	しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 きゅうり キャベツ もやし 大根	840.0	29.1
2 火	ひのくにパン		マカロニの洋風煮 とりのごまパン粉焼き カシューナッツ和え	ひのくにパン 砂糖 じゃがいも パン粉 マカロニ ごま カシューナッツ ごま油	牛乳 鶏肉 大豆	人参 たまねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	870.0	39.3
3 水	文化の日							
4 木	かぼちゃパン		クイッティオのスープ 春巻き 中華きゅうり	かぼちゃパン 砂糖 油 クイッティオ ごま油	牛乳 豚肉 焼き豚	かぼちゃ たまねぎ きくらげ 人参 きゅうり しいたけ	749.0	26.6
いい歯の日献立			くきわかめスープ かみかみ揚げ 即席漬け	米 油 麦 小麦粉	牛乳 さきいか 豚肉 大豆 卵 くきわかめ	キャベツ たまねぎ 人参 きくらげ もやし ごぼう きゅうり	783.0	25.5
5 金	麦ごはん		わかめ汁 いわしのおかか煮 ごまドレッシング和え	米 麦 ごま	牛乳 豆腐 いわし ちくわ わかめ	人参 もやし たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	745.0	29.0
8 月	麦ごはん		野菜スープ 大豆とごぼうのメンチカツ ひじきサラダ いちごジャム	食パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき	もやし きくらげ えのきたけ 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	732.0	28.4
9 火	食パン		あおさ汁 千草焼 きゅうりの酢の物	米 砂糖 麦 ごま	牛乳 豆腐 卵 ちくわ あおさ わかめ	人参 もやし たまねぎ しいたけ きゅうり	737.0	25.0
10 水	麦ごはん		肉うどん 魚のカリカリフライ ごまネースあえ	ミルクパン 砂糖 うどん マヨネース ごま	牛乳 ぎゅうにく ちくわ ほき 大豆	人参 たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	901.0	39.0
天草宝島お魚給食			かぼちゃのみそ汁 鯛の香味たれ焼き えのきの甘酢和え	米 ごま 麦 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ まだい	かぼちゃ たまねぎ しめじ 人参 きゅうり えのきたけ キャベツ コーン	827.0	33.6
12 金	麦ごはん		きのこのかきたま汁 さんまのゆずみそ煮 ほうれん草とひじきのサラダ	米 ごま 麦 でんぶん	牛乳 さんま 卵 鶏肉 ひじき	人参 たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ しいたけ ほうれん草	783.0	33.0
15 月	麦ごはん		ワンタンスープ チキンハンバーグ しめじの中華和え	黒糖パン 砂糖 ワンタン ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ねぎ キャベツ きくらげ 枝豆 しいたけ しめじ きゅうり	820.0	32.9
16 火	黒糖パン		豆腐のカレー煮 ごぼうサラダ	米 砂糖 油 麦 ごま マヨネース	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ 人参 しいたけ 枝豆 しょうが ごぼう きゅうり	917.0	28.7
17 水	麦ごはん		具だくさんスープ ジャーマンポテト	コッペパン 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ソーセージ 鶏肉 ベーコン	たまねぎ 人参 キャベツ えのきたけ きくらげ しいたけ コーン グリンピース	772.0	29.8
ふるさとくまさんデー (阿蘇地域)			だご汁 みそ田楽 高菜炒め	米 砂糖 麦 ごま 小麦粉 里芋	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ちりめん	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 高菜	840.0	32.0
18 木	ホットドッグ		だご汁 みそ田楽 高菜炒め	米 砂糖 麦 ごま 小麦粉 里芋	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ちりめん	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 高菜	840.0	32.0
22 月	振替休業日							
23 火	勤労感謝の日							
和食の日献立			わかめのみそ汁 いわしの梅煮 おひたし	米 麦	牛乳 豆腐 いわし わかめ かつお節	人参 もやし たまねぎ しいたけ ほうれん草	759.0	32.4
24 水	麦ごはん		わかめのみそ汁 いわしの梅煮 おひたし	米 麦	牛乳 豆腐 いわし わかめ かつお節	人参 もやし たまねぎ しいたけ ほうれん草	759.0	32.4
25 木	丸パン		ペペロンチーノ ししゃもフライ 青じそドレッシング和え	丸パン 砂糖 スパゲッティ	牛乳 ベーコン 豚肉 ししゃも わかめ	人参 しめじ エリンギ たまねぎ にんにく きゅうり もやし	781.0	35.4
天草大王給食			中華スープ 天草大王の酢鶏 りんご	米 ごま油 麦 油 砂糖 でんぶん	牛乳 豆腐 天草大王 大豆	ゆかり たまねぎ きくらげ ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 枝豆 もやし しょうが ピーマン りんご	824.0	27.3
26 金	ゆかりごはん		中華スープ 天草大王の酢鶏 りんご	米 ごま油 麦 油 砂糖 でんぶん	牛乳 豆腐 天草大王 大豆	ゆかり たまねぎ きくらげ ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 枝豆 もやし しょうが ピーマン りんご	824.0	27.3
29 月	振替休業日							
30 火	コッペパン		ほうれん草とかぼちゃのシチュー オムレツ みかんサラダ	コッペパン 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 人参 しめじ みかん キャベツ きゅうり	721.0	28.9

毎月19日は食育の日

毎月19日は、食について考える日です。給食では、この19日前後に「ふるさとくまさんデー」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本の自然や文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界の注目を集めています。給食でもごはんを中心に和食の基本の型をふまえた配膳をすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

