



【11月】学校給食献立予定表 中学校



旬(しゅん)とは？
その食べ物がいちばんおいしく、えいようたつぷりな時期。食べ物によって旬の時期はちがう。

栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	月	麦ごはん		豆腐の中華煮 れんこんつくね ほうれん草ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう ごま	たけのこ にんじん もやし しいたけ たまねぎ チンゲンさい しょうが きくらげ ほうれんそう	791	31.3
2	火	麦ごはん		にらたま汁 ちくわの2色あげ からいもサラダ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ チーズ とりにく (にぼし)	こめ むぎ でんぷん じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	にら たまねぎ にんじん あおのり しいたけ きゅうり コーン	850	31.3
3	水	文化の日							
4	木	食パン マーシャルビーンズ		野菜のスープ煮 がね揚げ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム だいず たまご	パン マーシャルビーンズ マカロニ さつまいも さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しょうが きゅうり はくさい	879	25.3
5	金	麦ごはん		みそだご汁 さばみぞれ煮 たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ みそ さば (にぼし)	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう こめこ ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ふくじんづけ キャベツ	841	34.2
8	月	 かみかみ高菜ごはん		平麺のスープ かみかみ根菜メンチ 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ むぎ ごま さとう ビーフン	たかなげ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ だいこん きゅうり コーン	865	28.6
9	火	ココアパン		春雨スープ 大学いも シーザーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず ぶたにく とりにく チーズ ハム	パン はるさめ さつまいも さとう みずあめ ごまあぶら あぶら	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ピーマン コーン	826	26.4
10	水	麦ごはん		大豆の磯煮 ぶりの竜田揚げ 香味あえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ぶり あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま	ひじき にんじん いんげん しょうが つぼづけ キャベツ きゅうり	818	34.1
11	木	ミルクパン		コンソメスープ 手作りコロケ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マカロニ	にんじん もやし たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	870	32.3
12	金	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 魚のもみじ焼き しょうが入りきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あげ いんげん ホキ さつまあげ (にぼし)	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ しょうが ごぼう きりぼしだいこん	855	32.8
15	月	豚肉と大豆の辛味ごはん		のっぺい汁 ごまネズサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら さともいもこんにやく でんぷん ごま	しょうが ねぎ にんじん ごぼう しいたけ コーン きゅうり キャベツ みかん	791	30.6
16	火	麦ごはん		八宝菜 ポークシューマイ 大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たけのこ にんじん きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり だいこん	874	36.7
17	水	麦ごはん		おでん 白菜のツナ和え 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ がんもどき うずらのたまご かつおぶし ちりめん	こめ むぎ さとう こんにやく さともいも ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ひじき はくさい	804	34.2
18	木	栖本：焼き芋パン 倉岳：米粉パン		鶏すきうどん じゃこじゃがサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ちりめん (にぼし)	パン うどん さとう あぶら しらたき じゃがいも ごま ぶどうゼリー	はくさい にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ きゅうり	810	30.2
19	金	～かみまじきのあじ～ 文楽飯		いちようば汁 秋のいろどり炒め	とりにく きんときまめ あげ ちくわ ぎゅうにゅう だいず あつあげ (にぼし)	こめ もちごめ さとう さともいも ごま ごまあぶら	しょうが さんさい ごぼう ねぎ にんじん いんげん しいたけ ピーマン だいこん えだまめ れんこん たまねぎ	768	26.2
22	月	きのこのカレーライス		豆腐サラダ 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とうふ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり コーン ふくじんづけ	800	25.1
23	火	勤労感謝の日							
24	水	麦ごはん		豚汁 干草焼き 白菜おほか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とりにく (にぼし)	こめ むぎ さともいも こんにやく	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう	776	27.9
25	木	栖本：米粉入り 人参パン 倉岳：焼き芋パン		トマトとベーコンのペンネ イタリアンサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	パン オリーブゆ あぶら さつまいも マーガリン	たまねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン りんご	786	29.8
26	金	天草大王のまぜごはん		すまし汁 すりみでお好み天 かきなます	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご すりみ かまぼこ (かつおぶし・こんぶ)	こめ さとう あぶら ふ	いんげん しいたけ にんじん かき ごぼう たまねぎ わかめ きゅうり キャベツ しょうが あおのり だいこん ねぎ	784	34.5
29	月	麦ごはん		もずくスープ 鶏の照り焼き ゆず風味あえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん もずく ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ゆず	761	31.6
30	火	麦ごはん		大根と油揚げのみそ汁 鯛のオリーブ焼き もやしのごま和え	ぎゅうにゅう あげ たい チーズ (にぼし)	こめ むぎ パンこ オリーブゆ さとう ごま	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	798	34.8

※状況により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。