



令和3年 11月 献立予定表

天草市立有明中学校

日	曜	主食	牛乳	副菜	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1	月	ひのくにパン		たいほう巻き そえ野菜 ワントンスープ	パン じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 ワンタン	牛乳 ちくわ ぶた肉 卵 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ	815	32.8	27.5
2	火	しそご飯		はくさいのうま煮 かみかみあえ みかんゼリー	米 麦 こんにゃく カシューナッツ 砂糖	牛乳 とり肉 あつあげ イカ	しそ しいたけ はくさい いんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん	789	27.2	19.7
3	水	文化の日								
4	木	カレーたき こみご飯		コーンポタージュ ごまネーズサラダ	米 麦 油 ごま マヨネーズ	牛乳 とり肉 ちくわ	コーン にんじん 玉ねぎ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ	835	24.2	25.6
5	金	麦ご飯		ごぼうのつくね もやしのナムル 貝だくさんご汁	米 麦 パン粉 かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 卵 ちりめん あつあげ 大豆 みそ	ごぼう 玉ねぎ もやし にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	953	30.0	29.4
8	月	にんじんパン		ひのくにシチュー ごぼうサラダ	パン さつまいも 白玉粉 バター ごま	牛乳 とり肉 ちくわ 厚あげ	玉ねぎ にんじん コーン ごぼう きゅうり キャベツ	783	27.7	27.2
9	火	ごはん		さかなのマヨネーズやき おかかあえ のっぺい汁	米 マヨネーズ ごま さといも	牛乳 ホキ かつおぶし とうふ ちくわ	にんじん 玉ねぎ パセリ はくさい もやし だいこん ごぼう ねぎ	829	28.4	27.2
10	水	食パン <small>熊本うまかもん給食</small>		春雨スープ お好み焼き マーシャルピインズ	パン 春雨 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ エビ 卵	玉ねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ キャベツ	781	31.8	19.7
11	木	麦ご飯		天草大王のコロコロやき キャベツのごまあえ ユーマータン	米 麦 油 かたくり粉 ごま	牛乳 とり肉 ハム 卵	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ	896	32.8	31.4
12	金	ハヤシライス		ビーンズサラダ スイートポテト	米 麦 じゃがいも バター さつまいも マヨネーズ	牛乳 牛肉 ハム だいず ヨーグルト 卵	玉ねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり	962	30.0	29.7
15	月	ご飯		ホイコーロー わかめスープ みかん	米 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	702	24.2	14.1
16	火	りんごパン <small>天草おさかな給食の日</small>		コーンチャウダー マカロニサラダ	パン 砂糖 バター じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 卵 ベーコン ハム	りんご にんじん 玉ねぎ しめじ コーン えだまめ きゅうり	878	25.5	32.4
17	水	ご飯		タイのもみじ焼き そえ野菜 いちよう葉汁	米 マヨネーズ	牛乳 タイ チーズ あつあげ かまぼこ	にんじん キャベツ もやし だいこん えのき ねぎ	850	35.3	28.7
18	木	こくとうパン		カレーうどん じゃこサラダ ムース	パン うどんめん 油	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ だいず	玉ねぎ にんじん もやし ねぎ だいこん きゅうり	767	25.3	24.5
19	金	こぎつねご飯		みそおでん ピーナッツあえ	米 麦 さといも ピーナッツ さとう	牛乳 あげ とり肉 うずらの卵 あつあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん だいこん もやし キャベツ きゅうり	842	32.9	25.6
22	月	ミルクパン		野菜ラーメン レモンあえ ぎょうざ	パン ちゅうかめん ごま油	牛乳 やきぶた ぎょうざ	キャベツ もやし にんじん ねぎ コーン きゅうり レモン	908	32.7	32.3
23	火	勤労感謝の日								
24	水	ピーナツトースト		きのこスープ じゃこベーサラダ	パン ピーナッツ バター 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ちりめん	にんじん だいこん えのき しいたけ まいたけ ねぎ きゅうり	764	26.9	35.4
25	木	きびごはん		ほうとう汁 かきなます とり肉のオリーブやき	米 きび ごま ほうとう オリーブ油	牛乳 うすあげ みそ とり肉	にんじん だいこん ねぎ しいたけ かぼちゃ かき きゅうり レモン	834	28.6	20.5
26	金	ごはん		トンカツ ごまあえ みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 ごま	牛乳 ぶた肉 卵 あつあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	904	33.4	26.9
29	月	あげパン		だいこんサラダ ひじきスパゲティ	パン さとう 油 マヨネーズ スパゲティ バター	牛乳 きなこ ツナ みそ ひじき ベーコン	だいこん キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ いんげん	824	30.5	26.6
30	火	キムタクごはん		ごもく汁 塩こんぶあえ	米 麦 ごま さといも	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ こんぶ	はくさい だいこん にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	778	24.9	17.6

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

11月8日は「いい歯の日」です！



本の世界を「いただきます！」



11月8日はむし歯予防デーです。強い歯に必要な栄養であるカルシウムは読書月間です。今年もお話にまつわるメニューが登場します！
かみかみメニューがです。しっかり食べて丈夫な歯をつくりまし、楽しく読んで、おいしく食べて、物語を心と体で味わってください