



R3

11月

学校給食献立予定表

五和学校給食センター

読書旬間コラボ企画★おはなし給食デー8日まで

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりゆう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとどのえる		
1	月	こまったさんのサンドイッチ(セルフサンド)		スライスハム サンドイッチ用サラダ アツチのミートスパゲティ	牛乳 牛ミンチ ハム チーズ とりさきみ	しょくパン ノンエッグマヨネーズ スパゲティ こむぎこ さとう オリブ油	レタス きゅうり たまねぎ にんにく にんじん しめじ トマト	655 25.6	
2	火	しめじごはん		サケのちゃんちゃん焼き風 たかないため すまし汁	牛乳 とり肉 サケ わかめ 油あげ とうふ かまぼこ ひじき かつお節 米みそ (かつお節・出し昆布)	米 バター こむぎこ さとう ごま ごま油	しめじ にんじん いんげん しょうが キャベツ たまねぎ たかな しいたけ もやし にら ねぎ	631 28.2	
3	水	ぶんかの日							
4	木	チキンライス		いよいよないグラタン こまったさんのグリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ バター ばんこ こむぎこ	たまねぎ グリンピース かぼちゃ トマト レタス キャベツ パセリ きゅうり ビーマン にんじん えのき	655 23.4	
5	金	おひるね森のカレーライス		おひるね森のコロッケ アツチのフルーツポンチ	牛乳 ぶたミンチ とり肉 たまご とうふ 大豆 スキムミルク	米 麦 油 ばんこ じゃがいも こむぎこ しらたまこ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース 黄桃 みかん パナナ キウイ りんご にんにく	735 21.7	
8	月	食パン いちごジャム		ぎょうざ こまったさんのポテトサラダ こまったさんの麻婆ラーメン	牛乳 ハム チーズ とうふ ヨーグルト ぶたミンチ みそ	しょくパン 油 じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油 いちごジャム ちゅうかめん こむぎこ	きゅうり にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが にら ねぎ キャベツ たまねぎ	669 24.6	
9	火	むぎごはん		ほうれん草とじゃこ入り卵焼き ピーナツ和え 大根のみそ汁	牛乳 じゃこ あつあげ たまご 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ピーナツ	ほうれん草 キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん だいこん しいたけ	634 27.5	
ふるさとくまさんデー									
10	水	げんまいパン		がねあげ ツナサラダ 押し包丁	牛乳 ちくわ たまご ツナ とり肉 (にぼし)	げんまいパン さつまいも こめ さとう さといも 油 ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	きゅうり キャベツ はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	652 26.5	
11	木	むぎごはん		さぼのチョリム もやしのナムル 卵とほろさめのスープ	牛乳 サバ わかめ とりさきみ たまご 米みそ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま ほろさめ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たけのこ しいたけ パセリ	646 28.3	
12	金	ハヤシライス		チキンナゲット かいそうサラダ	牛乳 わかめ 牛肉 とり肉 まふのり こんぶ ふのり とさかのり	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ コーンスターチ 青じそドレッシング	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	670 20.7	
ふるさとくまさんデー									
15	月	こめこパン		野菜と豆のかきあげ りんご しもんうどん	牛乳 とうふ かまぼこ たまご 大豆 (にぼし)	こめこパン こめこ 油 さとう でんぶん だいふく豆 しもんうどん きんとき豆	たまねぎ にんじん ビーマン りんご しいたけ はくさい ねぎ	646 24.8	
16	火	芋ごはん		大豆とごぼうのミンチカツ 白菜とさきみのごまネーズあえ もずくすまし汁	牛乳 とうふ ちくわ 大豆 とりさきみ とり肉 ぶた肉 もずく (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう でんぶん ごま さつまいも ばんこ ノンエッグマヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ ごぼう	629 23.5	
17	水	コッペパン		じゃがいもオムレツ みかん ほうれん草シチュー	牛乳 チーズ ベーコン たまご とり肉 スキムミルク	コッペパン じゃがいも	たまねぎ にんじん みかん しめじ ほうれん草 ホールコーン	622 27.0	
18	木	むぎごはん		きびなごのあますからあげ 切り干し大根のいため煮 ぶた汁	牛乳 きびなご とり肉 ぶた肉 てんぷら 油あげ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さといも	千切大根 にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ しょうが だいこん たまねぎ	622 26.3	
食育の日 お魚給食の日									
19	金	五目ずし		タイのてんぷら きゅうりとわかめのすのもの けんちん汁	牛乳 ちくわ タイ とり肉 あつあげ わかめ あおのり	米 さとう こむぎこ こめこ 油 ごま さといも	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きゅうり こんにやく だいこん ねぎ	636 29.8	
22	月	あげパン		ミートボール② にんじんサラダ トマトたまスープ	牛乳 きなこ ツナ ベーコン たまご とり肉	コッペパン さとう 油 でんぶん	にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン しめじ トマト クリームコーン パセリ りんご	658 29.7	
23	火	きんろうかんしゃの日							
24	水	ミルクパン		いもおやき ごまネーズサラダ 平めんスープ	牛乳 ツナ ぶた肉	ミルクパン じゃがいも 油 さつまいも さとう でんぶん 米めん ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	はくさい キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ	654 21.0	
25	木	むぎごはん		サバのからあげおろしかけ ごぼうのサラダ ほろさめ汁	牛乳 かまぼこ サバ ヨーグルト ぶた肉 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 でんぶん ほろさめ ノンエッグマヨネーズ	だいこん ごぼう たまねぎ レタス にんじん しいたけ ねぎ	682 26.2	
26	金	むぎごはん		ひじきコロッケ ごまあえ はくさいのみそ汁	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご 油あげ ひじき 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ ごま さといも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし はくさい しいたけ	636 20.4	
お肉給食の日									
29	月	コッペパン		スコッチエッグ さつまいもとかぼちゃのサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク 天草大王 ヨーグルト たまご 牛肉 ぶた肉	コッペパン さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズアーモンド	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース はくさい しめじ パセリ	645 26.5	
30	火	むぎごはん		もやしのあえもの 白身魚のカリカリフライ さといものにももの	牛乳 ハム てんぷら とり肉 ホキ (かつお節)	米 麦 油 さとう ごま油 さといも でんぶん じゃがいも げんまいこ 米粉ばんこ	もやし きゅうり こんにやく ホールコーン たまねぎ にんじん いんげん	656 22.8	

今月のふるさとくまさん 天草宝島デー



11月10日(水)の給食
11月15日(月)の給食

読書旬間コラボ企画★おはなし給食デー
期間：11月1日(月)～11月8日(月)まで
おいしい料理がでてる本と給食がコラボレーション！
おはなし給食デーは、ぜひ本も読んでみてね！



がねあげ

がねあげは、形が「がね(か)」に似ているところから名前がついた、さつまいものでんぷらです。天草の郷土料理で、「つき揚げ」ともよばれ、祝い事や仏事などの人々が集まるときには、必ず作られていました。



うっすら緑色をしたシモンうどん



シモンいも

シモンいもは、南米ブラジルが原産の白いさつまいもです。天草では、倉岳町でたくさん作られています。シモンいもは、芋そのものはあまり食べません。葉や茎の部分にはビタミンA、ビタミンKなどの栄養素がたくさんあります。給食では、シモンうどんを作ります。