

# 11月の献立予定表

献立名	献立名		あか	きいろ	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	しろごはん	こんにやくきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ	こめ じゃがいも さとう	にんじん だいこん たまねぎ	658	24
	ぎゅうにゅう	いなかじる	いりこ みそ てんぷら	ごま ごまあぶら	えのき きりぼしだいこん ねぎ	794	28.5
2火	かぼちゃパン	きびなごカレーフライ	かつおぶし きびなご	あぶら ごま	こんにやく ごぼう しいたけ	603	23.1
	ぎゅうにゅう	たぬきやきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン めん てんかす	にんじん たまねぎ きやべつ	788	29.4
	ミルクパン	シュウマイ	ちくわ あおのり シュウマイ	あぶら	もやし いんげん かき	732	25.9
4木	ぎゅうにゅう	かき				924	31
	ミルクパン	いもいりぜんざい	ぎゅうにゅう ツナ	パン さとう あずき	いとこんにやく キャベツ にんじん	732	25.9
	ぎゅうにゅう	チキンナゲット	チキンナゲット	しらたまこ さつまいも	コーン	924	31
	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ		アーモンド		924	31
5金	きのこごはん	あらねすましじる	ぎゅうにゅう あげ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	シメジ エリンギ コホウ シイタケ エダマメ	646	28
	ぎゅうにゅう	いわしうめに	いりこ いわし	あられ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう	759	31
	ぎゅうにゅう	きりぼしすのもの			カリホシダイコン きやべつ きゅうり ウレシシ	759	31
8月	むぎごはん	ちくぜんに	ぎゅうにゅう あつあげ	こめ むぎ じゃがいも	れんこん いんげん にんじん	635	24.2
	ぎゅうにゅう	くきわかめじゃこに	とりにく ちくわ くきわかめ	さとう ごま あぶら	しいたけ ごぼう こんにやく	768	28.3
	ぎゅうにゅう	ゆかりあえ	ちりめんじゃこ		たけのこ きやべつ あかじそ	768	28.3
9火	ココアパン	せんだごじる	ぎゅうにゅう とりにく	パン さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ	668	25.6
	ぎゅうにゅう	スパイシーサラダ	あげ いりこ ハム	さつまいもでんぷん	ごぼう えのき たまねぎ きやべつ	771	28.5
	ぎゅうにゅう	つくね		マヨネーズ さとう	もやし コーン	771	28.5
10水	きびごはん	かきなます	ぎゅうにゅう ちくわ	こめ きび さとう あぶら	だいこん かき きゅうり にんじん	643	24.7
	ぎゅうにゅう	ちくわいそべあげ	たまご あおのり あつあげ	こむぎこ じゃがいも	ごぼう えだまめ しいたけ	757	28.1
	ぎゅうにゅう	いちようばじる	とりにく だいち いりこ			757	28.1
11木	ホットドック(パン ウインナー)	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	パン マヨネーズ ルー	にんじん きやべつ もやし	688	29.7
	ぎゅうにゅう	きのこシチュー	ツナ とりにく チーズ	じゃがいも クリーム	たまねぎ マッシュルーム しめじ	871	36.7
	ぎゅうにゅう	きのごシチュー		あぶら	エリンギ パセリ	871	36.7
12金	こんぶちらしずし	さかなやさいあんかけ	ぎゅうにゅう こんぶ たまご	こめ さとう ごま あぶら	シイタケ エダマメ にんじん ごぼう	616	26.1
	ぎゅうにゅう	すましじる	しろみざかな とうふ	でんぷん こむぎこ	たまねぎ えのき バブリカ タノ	759	31.1
	ぎゅうにゅう	すましじる	わかめ いりこ		かぼちゃ ほうれんそう	759	31.1
15月	むぎごはん	さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく いりこ	こめ むぎ さとう あぶら	えだまめ こんにやく だいこん	676	23.8
	ぎゅうにゅう	えだまめメンチカツ	やきどうふ みそ ハム	さつまいも アーモンド	にんじん ごぼう ねぎ きやべつ	797	27.3
	ぎゅうにゅう	ナッツサラダ		オリーブオイル パンこ	きゅうり	797	27.3
16火	くろパン	ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト ニンニク	621	25.9
	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	だいち チーズ かいそう	ごま ごまあぶら	りんご きやべつ きゅうり パセリ	772	31.6
	ぎゅうにゅう	りんご	ツナ		あおじそ	772	31.6
17水	むぎごはん	とりさんしょうやき	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ むぎ さとう	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	689	30.1
	ぎゅうにゅう	さといもみそしる	かつおぶし あつあげ	さといも マヨネーズ	きやべつ えだまめ にんにく	841	35.7
	ぎゅうにゅう	ツナマヨあえ	わかめ いりこ みそ		しょうが さんしょう	841	35.7
18木	こめこパン	わふうスパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	パン めん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピース えのき	690	28.3
	ぎゅうにゅう	オムレツ	ひじき オムレツ		さんさい かき きやべつ きゅうり	790	32.1
	ぎゅうにゅう	かきサラダ			レーズン	790	32.1
19金	とろそばろごはん	うおそうめんじる	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが にんじん たまねぎ	680	26.6
	↑天草大王鶏肉使用	シモンドレッシングサラダ	うおそうめん とうふ わかめ	ごま しもいも	もやし きやべつ コーン みかん	817	31.9
	ぎゅうにゅう	みかん	いりこ		しいたけ えだまめ	817	31.9
24水	きびごはん	ホイコウロウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ きび さとう あぶら	しめじ きやべつ にんじん いんげん	657	22.7
	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ	あかみそ あつあげ とりにく	ごまあぶら ごま	ショウガ ニンニク ねぎ しいたけ きくらげ	797	26.6
	ぎゅうにゅう	くきわかめつくだに	くきわかめ かつおぶし		はくさい たまねぎ	797	26.6
25木	にんじんパン	さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぎょうざ	パン さつまいも	きやべつ にんじん えだまめ	618	21
	ぎゅうにゅう	ぎょうざ	あおさ ちくわ	マヨネーズ ごまあぶら	えのき たまねぎ ねぎ	768	24.6
	ぎゅうにゅう	あおさスープ				768	24.6
26金	きびごはん	こんさいミートローフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	きび こめ パンこ さとう	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう	680	25.8
	ぎゅうにゅう	たかなシーザーサラダ	ぶたにく たまご ハム	ビーフン	コーン たかなづけ きやべつ きゅうり	850	32
	ぎゅうにゅう	はくさいスープ	ベーコン		ハクサイ タノ パツル キクラゲ パセリ	850	32
29月	チキンライス	コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	670	23
	ぎゅうにゅう	さっぱりサラダ	ベーコン わかめ ツナ	さとう ルー あぶら	マッシュルーム きゅうり きやべつ	806	27.5
	ぎゅうにゅう	りんご		うずらまめ・きんとまきめ・いんげんまめ	だいこん りんご アオジソ	806	27.5
30火	ミルクパン	コロケあまくさ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン パター じゃがいも	たまねぎ にんじん きやべつ ねぎ	625	23.6
	ぎゅうにゅう	そえやさい	とりにく チーズ たまご	こむぎこ パンこ あぶら	もやし こまつな しょうが しいたけ	797	29.6
	ぎゅうにゅう	ひらめんスープ	ぶたにく	ひらめん	きくらげ	797	29.6

## 「和食」を見直そう!

「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか?ここで言う「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食でもご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



### <今月の天草産>

さつまいも きゅうり、こめ  
あおさ、みかん

※献立は都合により変更することがあります