

11月の献立予定表

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			
2月 わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごなんばんづけ のっぺいじる ごまあえ	ぎゅうにゅう きびなご とりにく やきどうふ いりこ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま さとも ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	619	23	754	27.7
4水 くろパン ぎゅうにゅう	カボグラタン ポトフ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン みそ チーズ とりにく	パン でんぷん ルー あぶら マカロニ じゃがいも マカロニ ゼリー	かぼちゃ たまねぎ ピース コーン にんじん しめじ パセリ きゃべつ しいたけ りんご	604	21.7	758	26.9
5木 むぎごはん ぎゅうにゅう	うのはな いなかじる めざし	ぎゅうにゅう おから あげ たまご めざし とうふ わかめ みそ いりこ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	しめじ にんじん たまねぎ ねぎこんにやく だいこん えのき	634	28.9	752	32.2
6金 かぼちゃパン ぎゅうにゅう	スイートポテト コンソメスープ オムレツ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン さつまいも バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ パセリ もやし えだまめ トマト	594	21	768	25.9
9月 むぎごはん ぎゅうにゅう	さかなザンギ かきたまじる ごまたくあん	ぎゅうにゅう さかな たまご いりこ かつおぶし	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごま	ニンニク ショウガ たまねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう きくらげ たまねぎ きゃべつ たくあん	622	27.4	752	32.2
10火 ゆかりごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふたまごとし やきぶたときくらげのあえもの みかん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく てんぷら たまご いりこ やきぶた	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	アサツキ にんじん たまねぎ ピース きくらげ きゃべつ もやし みかん	698	27.2	843	32.3
11水 ミルクパン ぎゅうにゅう	ひらめんスープ まめっこサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ かまぼこ	パン ゼリー マヨネーズ さとう ビーフンめん ウズラマ・キツキマ・インゲンマ	えだまめ きゅうり にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ねぎ こまつな しょうが きくらげ	601	23.1	752	28.4
12木 むぎごはん ぎゅうにゅう	やき・にくやさ いちょうばじる あじつけのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく のり ぶたにく あつあげ だいず	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン にんにく だいこん ごぼう えだまめ しいたけ	689	33.9	836	40.8
13金 ココアパン ぎゅうにゅう	さともコロquette わかめスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ベーコン とうふ ツナ	パン さとも さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま オリーブオイル	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゃべつ コーン きくらげ	588	23.5	752	28.6
16月 ひじきごはん ぎゅうにゅう	かきなます とうふじる はるまき	ぎゅうにゅう とうふ ひじき てんぷら あげ いりこ はるまき	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ピース にんじん シタケ かき だいこん きゅうり たまねぎ えのき ねぎ こまつな	640	19.3	761	21.8
17火 きのこチキンカレーライス ぎゅうにゅう	やさしいキッシュふう ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルー でんぷん さとう	ニンジン タマネギ エリンギ ショウガ シタケ ホウレンソウ シメジ ピース エダマメ フクジンツケ ニンニク	741	26.3	893	30.9
18水 あげパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず チーズ	パン さとう あぶら じゃがいも コールスロー マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト パセリ ニンニク あまなつ きゃべつ きゅうり レーズン コーン レタス	696	24.9	879	30.1
19木 むぎごはん ぎゅうにゅう	さかなかばやきふう レモンあえ あおさじる	ぎゅうにゅう さかな いりこ あおさ とりにく とうふ	むぎ こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ きゃべつ もやし レモン	664	30	802	34.9
20金 こめこパン ぎゅうにゅう	すいとん ごまネーズサラダ ししやも	ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこ ししやも ちくわ	パン さとも こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ もやし きゃべつ きりぼしだいこん	621	24.6	760	26.8
24火 チキンライス ぎゅうにゅう	ワンタンスープ かみかみサラダ パイン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム いりこ	こめ むぎ マヨネーズ ワンタン さとう あぶら ごま アーモンド	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム しいたけ きゃべつ コーン パイン	655	21.9	768	25.4
25水 まるパン ぎゅうにゅう	きつねうどん ごぼうサラダ ソフトチーズ	ぎゅうにゅう あげ いりこ こんぶ ちくわ チーズ ハム	パン めん さとう ごま あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ ごぼう えだまめ キャベツ コーン	621	25.5	779	31.3
26木 むぎごはん ぎゅうにゅう	いりどうふ あおじそドレッシングあえ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かまぼこ ハム	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ タノコ キクラゲ ピース アサツキ ミニトマト キャベツ もやし	694	29.7	843	36
27金 にんじんパン ぎゅうにゅう	ころころカップやき とうがんスープ もやしナムル	ぎゅうにゅう しろみぎかな ぶたにく チーズ	パン マヨネーズ あぶら マロニー ごま さとう ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ とうがん しいたけ きくらげ しめじ ピース コーン	593	26.3	750	34.5

11月23日は勤労感謝の日です。

給食もいろいろな人達のお世話になっています。

食材を作る人、それを運ぶ人、調理する人、配達する人、そして給食当番さん。

みなさん感謝していただきましょう。

(コロナ感染対策のため間隔をとり、みなさん同じ方向を向いて静かに食べましょう)



＜今月の天草産＞

こめ しいたけ ミニトマト さつまいも いりこ

今月の給食めあて

食べ物や生産に関わる人に感謝して食べましょう

★献立は都合により変更することもあります