



11月

## 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

| 日            | 曜 | 主食                                      | 牛乳 | おかず                                   | 材料                                                  |                                                |                                                        |              | エネルギー<br>たんぱく質 |
|--------------|---|-----------------------------------------|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------|
|              |   |                                         |    |                                       | 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                                             | その他          |                |
| 4            | 火 | 人参パン                                    |    | バーベキューチキン<br>マヨネーズあえ<br>ポトフ           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ウィナー                            | にんじんパン さとう じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                 | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン たまねぎ ブロッコリー<br>しいたけ              |              | 858<br>35.0    |
| 5            | 水 | 麦ごはん                                    |    | 焼肉<br>もやしのナムル<br>わかめスープ               | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく とりにく わかめ<br>とうふ ちくわ            | こめ むぎ さとう<br>ごま ごまあぶら                          | たまねぎ しょうが りんご ねぎ<br>にんじん きゅうり<br>もやし にんじん ししいたけ        |              | 787<br>33.1    |
| 6            | 木 | 麦ごはん                                    |    | にんじんシュウマイ<br>中華サラダ<br>マーボー豆腐          | ぎゅうにゅう ハム とうふ<br>すりみ ぶたにく                           | こめ むぎ さとう こむぎこ<br>ごまあぶら でんぶん                   | もやし きゅうり にんじん ねぎ<br>たまねぎ だけのこ ししいたけ<br>しょうが にんにく       |              | 816<br>30.8    |
| 7            | 金 | ★いい歯の日メニュー★                             |    | ごぼうハンバーグ<br>かみかみサラダ<br>たまごとわかめの春雨スープ  | ぎゅうにゅう さきいか<br>ぶたにく とりにく<br>ちくわ たまご わかめ             | こめ さとう あぶら はるさめ<br>ごまあぶら                       | ごぼう にんじん きゅうり ねぎ<br>たまねぎ キャベツ                          |              | 759<br>29.6    |
|              |   | わかめごはん                                  |    |                                       |                                                     |                                                |                                                        |              |                |
| 10           | 月 | 麦ごはん                                    |    | たいほうまき<br>小松菜のごまあえ<br>厚揚げのみそ汁         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ あつあげ わかめ                         | こめ むぎ パンこ<br>じゃがいも あぶら ごま<br>こむぎこ さとう          | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな しめじ ねぎ<br>しいたけ はくさい             | いりこ          | 807<br>28.8    |
| 11           | 火 | カットコッペパン                                |    | キーマカレー<br>ちりめんサラダ<br>野菜と豆のスープ         | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく ちりめん しろういげんまめ<br>きんとときまめ ひよこまめ | コッペパン あぶら じゃがいも                                | たまねぎ にんじん グリンピース<br>トマト にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり パセリ     |              | 753<br>35.5    |
| 12           | 水 | 麦ごはん                                    |    | 魚のケチャップあえ<br>きのこささみのあえもの<br>コーンと卵のスープ | ぎゅうにゅう たまご<br>タラ ベーコン とりにく                          | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら<br>でんぶん              | しょうが たまねぎ しめじ<br>エリンギ もやし にんじん<br>ほうれんそう コーン パセリ       |              | 794<br>33.6    |
| 13           | 木 | 丸パンカット                                  |    | チキン照り焼きパティ<br>ツナサラダ<br>ラビオリスープ        | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン<br>ツナ                              | まるパン ノンエッグマヨネーズ<br>ラビオリ                        | きゅうり キャベツ にんじん<br>たまねぎ パセリ                             |              | 798<br>34.8    |
| 14           | 金 | 鶏ごぼうごはん                                 |    | 厚焼きたまご<br>ごまドレッシングあえ<br>すまし汁          | とりにく ちくわ えだまめ<br>ぎゅうにゅう たまご とうふ<br>わかめ              | こめ さとう あぶら                                     | ごぼう にんじん ししいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり たまねぎ<br>コーン えのきたけ       | けずりぶし<br>こんぶ | 713<br>26.8    |
| 17           | 月 | 麦ごはん                                    |    | 魚の西京焼き<br>ひじきサラダ<br>のっぺい汁             | ぎゅうにゅう さわら<br>ハム えだまめ とりにく<br>あつあげ ちくわ ひじき          | こめ むぎ ごま<br>さとう さといも でんぶん                      | にんじん きゅうり ねぎ<br>ごぼう ししいたけ<br>こんにゃく                     | いりこ          | 775<br>33.6    |
| 18           | 火 | ミルクパン                                   |    | 大根のツナマヨ和え<br>豚キムチスープ<br>大学いも          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ツナ とうふ                           | ミルクパン ノンエッグマヨネーズ<br>ごま ごまあぶら さつまいも<br>さとう みずあめ | だいこん きゅうり にんじん<br>はくさいキムチ<br>たまねぎ ねぎ                   |              | 892<br>33.4    |
| 19           | 水 | ★玉名の味★<br>南関揚げ丼<br>(麦ごはん)<br>ふるさとくまさんデー |    | 根菜のみそ汁<br>みかん                         | なんかんあげ ちくわ たまご<br>あつあげ ぎゅうにゅう                       | こめ むぎ さとう<br>でんぶん あぶら さといも                     | にんじん ししいたけ たまねぎ<br>だいこん はくさい<br>ねぎ みかん                 | いりこ          | 793<br>25.5    |
|              |   | 天草宝島デー「みかん」                             |    |                                       |                                                     |                                                |                                                        |              |                |
| 天草宝島デー「たちうお」 |   |                                         |    | たちうおフライ                               | ぎゅうにゅう たちうお                                         | こめ あぶら さといも さとう                                | きゅうり キャベツ にんじん                                         |              | 788            |
| 20           | 木 | 白ごはん                                    |    | 削り節あえ<br>うま煮                          | ちりめん けずりぶし<br>とりにく さつまあげ えだまめ                       | じゃがいも パンこ<br>こむぎこ                              | れんこん ごぼう<br>こんにゃく                                      |              | 23.4           |
| 21           | 金 | 牛深産<br>削り節ごはん                           |    | 天ぷら照り煮<br>びり辛きゅうり<br>さつま汁             | けずりぶし あげ ぎゅうにゅう<br>さつまあげ ぶたにく あつあげ                  | こめ むぎ ごま<br>さとう ごまあぶら さとう<br>あぶら こんにゃく さつまいも   | ねぎ きゅうり にんじん ごぼう<br>きくらげ しょうが はくさい<br>だいこん ししいたけ こんにゃく | いりこ          | 805<br>30.3    |
| 25           | 火 | ミルクパン                                   |    | チキンナゲット<br>ごまじゃこサラダ<br>マカロニのクリーム煮     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちりめん とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう             | ミルクパン ごま ごまあぶら<br>さとう じゃがいも<br>マカロニ こむぎこ       | きゅうり だいこん にんじん<br>たまねぎ コーン                             |              | 843<br>34.3    |
| 26           | 水 | カレーライス<br>(麦ごはん)                        |    | ほうれん草オムレツ<br>海藻サラダ                    | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>たまご ツナ わかめ<br>くさわかめ いとかんてん かえでのり     | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さとう ごまあぶら                   | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく りんご ほうれんそう<br>もやし きゅうり          |              | 861<br>30.4    |
| 27           | 木 | きなこ揚げパン                                 |    | ごぼうサラダ<br>肉団子スープ                      | きなこ ぎゅうにゅう<br>ツナ とりにく ぶたにく                          | コッペパン さとう あぶら ごま                               | ごぼう きゅうり にんじん ねぎ<br>きくらげ たまねぎ はくさい<br>えのきたけ            |              | 801<br>28.2    |
| 天草宝島デー「新米」   |   |                                         |    | さんまみぞれ煮                               | ぎゅうにゅう さんま                                          | こめ さとう                                         | にんじん ごぼう ねぎ                                            |              | 756            |
| 28           | 金 | 白ごはん                                    |    | ひじき炒め<br>豚汁                           | とりにく さつまあげ えだまめ<br>ぶたにく あつあげ ひじき                    | さといも                                           | だいこん ししいたけ はくさい<br>こんにゃく                               | いりこ          | 31.7           |

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

11月  
天草産食材