



# 【11月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	中華風 炊き込みごはん		春雨の中華和え 五目スープ	米 もち米 砂糖 油 でん粉 春雨	牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ	にんじん しょうが 玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ もやし チンゲン菜	796	29.2	
4	月	振替休日								
5	火	黒糖パン		あじゴマフライ 鉄分サラダ たまごスープ	黒糖パン 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 あじゴマフライ 卵 ひじき	にんじん 玉ねぎ 枝豆 なら もやし ほうれん草 コーン	814	33.9	
6	水	麦ごはん		しゅうまい 小松菜とツナの和え物 白菜と肉団子のスープ	米 麦 油	牛乳 しゅうまい 肉団子 ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 小松菜 きくらげ	794	28.8	
7	木	セルフ照り焼き バーガー		チーズサラダ ポパイシチュー	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉	牛乳 チキン照り焼きパティ 鶏肉 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 コーン しめじ レタス	846	34.0	
		「いい歯の日」給食			切干大根のかみかみサラダ 大豆の五目煮	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 ささ身 厚揚げ 大豆 さつま揚げ	にんじん きゅうり れんこん いんげん 切干大根 ごぼう	815	31.3
8	金	麦ごはん								
11	月	麦ごはん		ツナごぼうサラダ うま煮	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ	にんじん キャベツ きゅうり れんこん しいたけ 枝豆 ごぼう	762	27.3	
12	火	さつまいも 蒸しパン		れんこんチップスサラダ しょうゆラーメン	ホットケーキミックス 砂糖 油 ごま でん粉 ラーメン麺 さつまいも	牛乳 豚肉 うずらの卵	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス にんにく ねぎ もやし きくらげ コーン れんこん	830	24.9	
13	水	麦ごはん		豆腐ハンバーグのきのこソース わかめの酢の物 いなか汁	米 麦 砂糖 ごま でん粉 里いも	牛乳 豆腐ハンバーグ 豆腐 鶏肉 卵 わかめ みそ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	806	32.5	
		あまくさ宝島デー ～天草豚肉・みかん～			じゃこナッツサラダ ポークビーンズ くだもの(みかん)	ココアパン 砂糖 油 じゃがいも ピーナッツ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ トマト	777	28.6
14	木	ココアパン								
		あまくさ宝島デー ～しいたけ～			ごまネーズサラダ のっぺい汁	米 麦 油 ごま でん粉 さつまいも じゃがいも こんにゃく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ ちくわ だしiriこ	にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 ごぼう しめじ ねぎ しいたけ	816	26.7
15	金	秋の実りごはん								
18	月	麦ごはん		うの花炒め ちゃんこ鍋	米 麦 砂糖 油 でん粉 マロニー	牛乳 鶏肉 ベーコン おから 油揚げ 豆腐	にんじん 白菜 しょうが しいたけ もやし なら	830	29.5	
19	火	郡市音楽会								
		ふるさとくまさんデー			ひじきポテトサラダ 貝汁	米 麦 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 南関揚げ 卵 豆腐 ちくわ ひじき あさり わかめ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ	804	27.1
20	水	南関揚げ丼								
21	木	ミルクパン		きくらげのサラダ ラビオリスープ おさつチップ	ミルクパン 砂糖 油 ラビオリ さつまいも	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 しめじ もやし きくらげ	860	28.4	
22	金	麦ごはん		さんまの塩焼き えのきの甘酢和え 里いもの呉汁	米 麦 砂糖 里いも	牛乳 さんまの塩焼き 大豆 豆腐 わかめ だしiriこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ	800	30.9	
		あまくさ宝島デー ～さつまいも～			大砲巻き 柿なます さつまい	米 麦 砂糖 油 ごま 天ぷら粉 さつまいも じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ ちくわ だしiriこ みそ	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 しめじ ねぎ 柿	912	29.1
25	月	麦ごはん								
26	火	ツナマヨトースト		コスモスサラダ 和風きのこスパゲティ	食パン 砂糖 油 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 ハム ベーコン ツナ チーズ	にんじん きゅうり 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ パセリ コーン にんにく ねぎ	865	30.5	
27	水	麦ごはん		マヨボン和え おでん	米 麦 里いも こんにゃく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ うずらの卵 ちくわ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ 大根 切干大根	821	31.6	
28	木	コッペパン		ほうれん草オムレツ りんごサラダ コーンマカロニシチュー	コッペパン 砂糖 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ほうれん草オムレツ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン 枝豆 りんご	802	29.1	
29	金	根菜の ハヤシライス		エスニックサラダ 手作りコーヒーゼリー	米 麦 砂糖 油 アガー粉 春雨	牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム わかめ	にんじん きゅうり れんこん 玉ねぎ しょうが 大根 ミニトマト トマト にんにく	807	19.4	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 11月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



ぶたにく



さつまいも

