



令和6年11月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標 秋の食材を味わおう



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	金	食パン		さつまいもの豆乳シチュー 大根ツナサラダ	パン さつまいも バター 油 クリームポターージュ 砂糖	牛乳 ベーコン 豆乳 チーズ ツナ わかめ	たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン だいこん きゅうり にんじん	700 25.4
4	月	振替休日						
5	火	麦ごはん		肉豆腐 三色なます	米 麦 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ	白菜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん もやし きゅうり こんにゃく	690 23.0
6	水	コッペパン		魚のタルタル焼き コンソメスープ きのこソテー	パン ジャがいも バター	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ	629 26.3
7	木	麦ごはん		親子煮 れんこんサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ かつお節 こんぶ ツナ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり キャベツ	806 29.5
		いい音の日 上天草共通かみかみメニュー		きくらげすり身コロッケ	米 麦 パン粉 油 ごま 砂糖	牛乳 たら 豆腐 煮干し わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ 紅ショウガ もやし 千切大根 しめじ きゅうり	809 29.1
8	金	麦ごはん		切干大根のみそ汁 もやしの酢の物	米 麦 パン粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 大豆 あげ 枝豆 牛乳 あじ 厚揚げ 煮干し	ひじき にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし いんげん こんにゃく	864 37.0
11	月	ひじきごはん		あじフライ さつまいものみそ汁 ごま和え	米 油 パン粉 砂糖 さつまいも ごま	鶏肉 大豆 あげ 枝豆 牛乳 あじ 厚揚げ 煮干し	ひじき にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし いんげん こんにゃく	864 37.0
12	火	麦ごはん		マーボー春雨 きくらげサラダ	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 油	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	790 27.1
13	水	食パン		鶏のんにく焼き トマトスープ コールスローサラダ	パン ジャがいも 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	にんにく たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	665 26.9
14	木	麦ごはん		高野豆腐のうま煮 すまし汁 のりたまふりかけ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 かつお節 わかめ こんぶ ふりかけ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ こんにゃく いんげん	716 26.1
		味の旅～青森～		マカロニの洋風煮	ホームケーキミックス バター 油 小麦粉 砂糖	牛乳 牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	りんご缶 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 ブロッコリー きゅうり コーン	716 22.4
15	金	りんご蒸しパン		マカロニの洋風煮 ブロッコリーとお豆のサラダ	ホームケーキミックス バター 油 小麦粉 砂糖	牛乳 牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	りんご缶 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 ブロッコリー きゅうり コーン	716 22.4
18	月	麦ごはん		さばのソース煮 のっぺい汁 れんこんきんぴら	米 麦 さといも 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	牛乳 焼さば 豆腐 かつお節 ちくわ こんぶ	しょうが にんじん ねぎ ごぼう だいこん しいたけ れんこん いんげん こんにゃく	774 26.8
19	火	ごはん		大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁 納豆	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 煮干し 納豆 わかめ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ 白菜 ねぎ	736 30.4
20	水	食パン		チキンビーンズ 大根とツナのマヨネーズ和え	パン ジャがいも	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ だいこん トマト缶 きゅうり キャベツ	670 26.9
21	木	チキンカレー		フレンチサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マンゴーチャツネ キャベツ きゅうり コーン	806 20.9
22	金	麦ごはん		さといもの旨煮 豚汁	米 麦 さといも 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 さつまいも 豆腐 煮干し	にんじん れんこん ごぼう ねぎ いんげん しいたけ しょうが だいこん こんにゃく	739 27.9
25	月	麦ごはん		手作りハンバーグ きのこのみそ汁 ゆかり和え	米 麦 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 卵 豆腐 煮干し わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ エリンギ キャベツ だいこん ゆかり	785 30.9
26	火	麦ごはん		ちゃんこ鍋 うの花いため	米 麦 でんぷん マロニー 砂糖 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお節 おから さつまいも 揚げ	ら しょうが 白菜 もやし にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく	707 24.2
27	水	チーズ蒸しパン		わかめうどん 鉄分サラダ	ホームケーキミックス バター 小麦粉 砂糖 うどん	チーズ 牛乳 鶏肉 牛乳 かまぼこ あげ わかめ かつお節 ハム ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ほうれん草 枝豆	739 32.1
28	木	ゆかりごはん		おでん マヨポンあえ	米 麦 ごま さといも	牛乳 ちくわ 鶏肉 生揚げ うずら卵 かつお節 ハム 昆布	ゆかり にんじん だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく 千切大根	747 25.5
29	金	丸パン		冬野菜のクリームシチュー トマトオムレツ えだまめサラダ	パン ジャがいも バター クリームポターージュ 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ オムレツ	ブロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	776 30.5

※献立や使用する食材は都合により、変更になる場合があります。

上天草共通かみかみメニュー(きくらげすり身コロッケ)

姫戸小学校は昨年度から「歯・口の健康づくり」に取り組んでおられます。その学習をもとに6年生が、「よくかんで食べる」をテーマにした「ひめっこすくすく献立・きくらげのすり身コロッケ」を考えました。この秋、上天草市内全小中学校で給食メニューとして提供されます。