

# 11月 献立予定表

苔北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	だし	
						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				
4	火		麦ごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ 沢煮椀 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 豆腐 ぎょにくすりみ 大豆 あおさ 豚肉 ちくわ	米 麦油 ごま 砂糖 パン粉 米粉 春雨	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう えのき きぬさや キャベツ きゅうり	659 776	22.8 26.0	かつお	
5	水		ミルクパン	牛乳	きつねうどん 香味和え	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ かつお節	ミルクパン 砂糖 うどん麺	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり つぼづけ	602 783	25.0 32.0	かつお こんぶ	
6	木		麦ごはん	牛乳	ほうれんそうオムレツ ハヤシルー 海藻サラダ	牛乳 たまご 牛肉 グリンピース わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天	米 麦油 じゃがいも ごま	ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり キャベツ	676 853	21.5 26.5		
いい歯の日こんだて						れんこんのはさみ揚げ ぐだくさんみそ汁 カミカミ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ さきいか	米 麦 パン粉 片栗粉 油 ごま ごま油 砂糖	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん しめじ こねぎ 大根 きゅうり	668 791	27.6 32.2	いりこ
10	月		麦ごはん	牛乳	さば生姜煮 豚汁 春雨の酢の物	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ ちり麺 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく 春雨	生姜 白菜 大根 ごぼう にんじん こねぎ きゅうり	642 787	25.9 31.7	いりこ	
11	火		麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご のっつい汁 五目きんぴら	牛乳 たまご 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 枝豆	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく しらたき ごま油 ごま	にんじん 大根 しいたけ こねぎ ごぼう	635 758	25.6 29.8	いりこ	
世界の料理:ベルギー						ワーテルノイー リエージュ風サラダ チョコプリン	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも チョコプリン	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ いんげん	614 730	26.9 32.2	
13	木		麦ごはん	牛乳	さけの塩焼き 吳汁 和風サラダ	牛乳 さけ 大豆 油揚げ わかめ ツナ	米 麦 こんにゃく さつまいも ごま ごま油 砂糖	もやし にんじん ごぼう こねぎ きゅうり キャベツ	655 805	31.7 38.3	いりこ	
14	金		麦ごはん	牛乳	きびなごフライ (小2中3) きのこけんちん汁 切干大根の酢の物	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ ちり麺	米 麦 砂糖 片栗粉 米粉 油 さといも ごま油 ごま	生姜 しめじ たまねぎ にんじん こねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	589 732	22.4 27.7	いりこ	
17	月		麦ごはん	牛乳	いわしあかか煮 みそけんちん汁 小松菜のサラダ	牛乳 いわしあかつお節 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも ごま	大根 にんじん こねぎ 小松菜 もやし	692 851	27.8 33.6	いりこ	
ふるさとくまさんでー:玉名の味						もずくのすましる サラたまサラダ	牛乳 鶏肉 南関揚げ たまご ちくわ もずく 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ えのき きゅうり キャベツ	661 816	25.6 30.9	かつお こんぶ
共通メニュー:切干ナポリタン						ワインナー (小1中2) 野菜と豆のスープ 切干ナポリタン	牛乳 ウィンナー ベーコン 大豆 ツナ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 切干大根 エリンギ	606 753	23.5 28.4	
20	木		麦ごはん	牛乳	おでん 白菜とツナのごまネースあえ 納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずらたまご さつま揚げ がんもどき こんにゃく ツナ 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	大根 にんじん 白菜 コーン	737 898	31.0 36.7	こんぶ	
21	金		麦ごはん	牛乳	ぎょうざ (小1中2) 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 グリンピース	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじんだけのこ しいたけ もやし 小松菜	679 848	25.4 31.0		
25	火		いもごはん	牛乳	千草焼き わかめと豆腐のみそじる れんこんサラダ	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 チーズ わかめ 豆腐 ツナ	米 さつまいも 砂糖 油	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう こねぎ れんこん きゅうり	641 811	22.4 27.7	いりこ	
26	水		揚げパン	牛乳	照り焼きチキン 野菜スープ コールスローサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 ウインナー	パン 油 砂糖	大根 白菜 にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり コーン	602 757	24.9 30.4		
27	木		麦ごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース ヨーグルト	米 麦 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく みかん パイン もも バナナ	764 987	23.2 30.5		
28	金		麦ごはん	牛乳	ターサイパオズ キムチのピリ辛スープ いりこナツツ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 いりこ 大豆	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 アーモンド	キャベツ たまねぎ 生姜 白菜キムチ にんじん 白菜 しめじ こねぎ にんにく	699 848	28.3 33.9		

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

た もの せいさん かか ひと かんしゃ た

食べ物や生産に関わる人に感謝して食べよう

## 今月の苔北産

こめ きゅうり こねぎ さつまいも