



11月 学校給食献立予定表(中学校)

2022.11 本渡学校給食センター

ひ よう	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	か	ごはん	わかめのみそ汁 肉詰めいなり さらたまちゃんドレッシング和え	牛乳 とうふ わかめ みそ 油揚げとりにく ぶたにく (煮干しだし)	牛乳 とうふ わかめ みそ でんぶん 小麦粉 さとう	こめ 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン れんこん ごぼう	606 24.5
2	すい	ごはん	天草新米の日 中華スープ コーンシュウマイ② 中華和え	牛乳 中華スープ 牛乳 コーンシュウマイ② 牛乳 中華和え	牛乳 ぶたにく ハム かまぼこ とうふ 魚肉すりみ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ もやし きゅうり コーン	553 21.0
4	きん	ゆかりごはん	五目汁 いわし梅煮 もやしの酢の物	牛乳 五目汁 牛乳 いわし梅煮 牛乳 もやしの酢の物	牛乳 とりにく 厚揚げいわし (煮干しだし)	こめ 麦 さとう こんにゃく ジャガイモ ごま ごまあぶら でんぶん	ゆかり ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし うめ	636 28.8
7	げつ	ごはん	中華うま煮 千草焼き シモンドレッシング和え	牛乳 中華うま煮 牛乳 千草焼き 牛乳 シモンドレッシング和え	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずら卵 卵 チーズ とりにく	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉	たまねぎ にんじん だけのこ オリーブ はくさい きくらげ コーン しいたけ もやし きゅうり ほうれんそう シモン葉	651 24.9
8	か	ごはん	のっぺい汁 ししゃもフライ② ツナサラダ	牛乳 のっぺい汁 牛乳 ししゃもフライ② 牛乳 ツナサラダ	ししゃも 牛乳 ツナ とりにく 厚揚げ ちくわ (かつお・こんぶだし)	小麦粉 あぶら パン粉 こめ 麦 片栗粉 でんぶん さといも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう きゅうり しいたけ キャベツ ねぎ	584 22.5
天草宝島デー「みかん」			ラビオリースープ チキン照り焼きパティ ピーンズサラダ みかん	牛乳 ラビオリースープ 牛乳 チキン照り焼きパティ 牛乳 ピーンズサラダ みかん	牛乳 ハム 鶏肉 ぶた肉 ベーコン チーズ 大豆 大福豆 金時豆	丸パン さとう 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん えだまめ りんご	667 27.2
10	もく	ごはん	春雨スープ ぎょうざ② ナムル	牛乳 春雨スープ 牛乳 ギョウザ② 牛乳 ナムル	春雨 ぶたにく とりにく 大豆 牛乳 かまぼこ	でんぶん あぶら さとう こめ 小麦粉 でんぶん 春雨 麦 ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ もやし しょうが ほうれんそう にら にんにく	547 20.3
11	きん	ごはん	ハヤシライス ささみほうれんそうチーズフライ 海藻サラダ	牛乳 ハヤシライス 牛乳 ささみほうれんそうチーズフライ 牛乳 海藻サラダ	牛乳 牛にく こんぶ わかめ ちりめん とりにく ふのり チーズ まふのり とさかのり	こめ 麦 小麦粉 じゃがいも 油 でんぶん さとう	たまねぎ にんじん 青じそ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり ほうれんそう	644 26.9
14	げつ	ごはん	ワンタンスープ 春巻き れんこんサラダ	牛乳 ワンタンスープ 牛乳 春巻き 牛乳 れんこんサラダ	牛乳 かまぼこ ツナ とりにく ぶたにく	こめ 麦 あぶら 春雨 ワンタン 小麦粉 ごま ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ ねんこん きゅうり たけのこ きくらげ	656 19.0
天草宝島デー「大根」			大根のみぞ汁 さばしうが煮 わかめのごま酢和え	牛乳 大根のみぞ汁 牛乳 さばしうが煮 牛乳 わかめのごま酢和え	牛乳 とうふ あぶらあげ さばみそ わかめ (煮干しだし)	こめ 麦 さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	663 25.3
16	すい	食パン	ふるさとまさんデー 上益城の味 ポークピーンズ オムレツ アーモンドサラダ いちごジャム	牛乳 ふるさとまさんデー 上益城の味 牛乳 ポークピーンズ 牛乳 オムレツ 牛乳 アーモンドサラダ いちごジャム	牛乳 卵 とりにく ぶたにく 大豆	食パン さとう 小麦粉 じゃがいも アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう えだまめ いちご レモン パイナップル	619 27.7
17	もく	ぶちまるごはん	いちょうば汁 ふんわり豆腐バーグ 白菜のゆず風味和え	牛乳 いちょうば汁 牛乳 ふんわり豆腐バーグ 牛乳 白菜のゆず風味和え	牛乳 とりにく 魚肉すりみ 大豆 とうふ あぶらあげ (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 ごま さといも やまいも でんぶん あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ もやし ゆず はくさい れんこん えだまめ ねぎ たまねぎ しいたけ	589 24.3
お魚給食の日「真鯛」			厚揚げのそぼろ煮 鯛の塩焼き 切り干し大根の酢の物	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 牛乳 鯛の塩焼き 牛乳 切り干し大根の酢の物	牛乳 とりにくたい 天ぷら 絹あげ	こめ 麦 さとう こんにゃく ジャガイモ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり	696 32.2
21	げつ	ごはん	わかめスープ にんじんシュウマイ② カシューなッツ和え	牛乳 わかめスープ 牛乳 にんじんシュウマイ② 牛乳 カシューなッツ和え	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ 魚肉すりみ	こめ 麦 さとう カシューナッツ でんぶん ごまあぶら 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	594 21.4
22	か	ココアパン	コンソメスープ 彩り野菜とキャベツのミンチカツ にんじんサラダ	牛乳 コンソメスープ 牛乳 彩り野菜とキャベツのミンチカツ 牛乳 にんじんサラダ	牛乳 とりにく ウィンナー 牛乳 ぶたにく	ココアパン さとう パンこ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン えだまめ レモン オレンジ	667 30.6
和食の日			白菜のみぞ汁 さばみぞれ煮 ほうれんそうのごま和え	牛乳 白菜のみぞ汁 牛乳 さばみぞれ煮 牛乳 ほうれんそうのごま和え	牛乳 とうふ あぶらあげ さばみそ (煮干しだし)	こめ 麦 さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう だいこん	624 26.8
25	きん	ごはん	ポークカレー チキンナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 ポークカレー 牛乳 チキンナゲット② 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク ヨーグルト	こめ 麦 パン粉 じゃがいも でんぶん 小麦粉 さとう	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト パイナップル みかん もも えだまめ	643 23.9
28	げつ	五目ごはん	けんちん汁 いわしのおかか煮 昆布和え	牛乳 けんちん汁 牛乳 いわしのおかか煮 牛乳 昆布和え	牛乳 かつおぶし とりにく いわし あぶらあげ 焼き豆腐 塩昆布 (かつお・こんぶだし)	こめ あぶら でんぶん さといも こんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり しいたけ	648 30.4
29	か	ごはん	肉じゃが れんこんつくね② ごまねーズ和え	牛乳 肉じゃが 牛乳 れんこんつくね② 牛乳 ごまねーズ和え	牛乳 ぶたにく ちくわ 厚揚げ ちぎりあげ とりにく	こめ 麦 さとう でんぶん パンこ じゃがいも こんにゃく あぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねんこん えだまめ	728 30.3
30	すい	コッペパン	ほうれん草とかぼちゃのシチュー ベイクドエッグ 青じそドレッシング和え	牛乳 ほうれん草とかぼちゃのシチュー 牛乳 ベイクドエッグ 牛乳 青じそドレッシング和え	牛乳 卵 ベーコン とりにく スキムミルク	コッペパン さとう 小麦粉 でんぶん あぶら 米粉 じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ピーマン きゅうり もやし 青じそ	606 26.9

※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。