



# 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	ぎゅうにゅう	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)	こめ 麦 でんぷん 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
天草新米の日									
2	すい	ごはん		中華スープ コーンシュウマイ② 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 でんぷん 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 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 じゃがいも ごま ごまあぶら でんぷん	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 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 たけのこ 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	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 でんぷん 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」									
9	すい	丸パンカット		ラビオリスープ チキン照り焼きパティ ビーンズサラダ 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	ぶたにく とりにく 大豆 牛乳 かまぼこ	でんぷん あぶら さとう こめ 小麦粉 でんぷん 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 なら 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 牛にく こんぶ わかめ ちりめん とりにく ぶのり チーズ まぶのり とさかのり	こめ 麦 小麦粉 じゃがいも 油 でんぷん 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		ワントンスープ 春巻き 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 ワントン 小麦粉 ごま ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ れんこん きゅうり たけのこ きくらげ	656	19.0
天草宝島デー「大根」									
15	か	ごはん		大根のみそ汁 さばしょうが煮 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 でんぷん	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		ボークビーンズ オムレツ 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
ふるさとくまさんデー 上益城の味									
17	もく	ぶちまるごはん		いちようば汁 ふんわり豆腐バーグ 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 でんぷん 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」									
18	きん	ごはん		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 とりにく たい 天ぶら 絹あげ	こめ 麦 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん 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 カシューナッツ和え	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 でんぷん 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	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 でんぷん 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									
24	もく	ごはん		白菜のみそ汁 さばみぞれ煮 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 でんぷん	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 ぶたにく とりにく スkimミルク ヨーグルト	こめ 麦 パン粉 じゃがいも でんぷん 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 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 でんぷん 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 ごまネーズ和え	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 でんぷん 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 れんこん 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 ペイクドエッグ 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 でんぷん 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。