

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ……工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	材料			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	水	●麦ごはん		○里芋と厚揚げのうま煮 ◆シューマイ(1こ) ★春雨の酢の物	こめ むぎ さといも さとう あぶら こんにゃく はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ ハム シューマイ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり しょうが	686 23.7
2	木	ミニコッペパン ●焼きたてパン (津森・中央 小)		○大豆とひき肉のトマト煮 ★マカロニサラダ ◆大根 楠	コッペパン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ハム	たまねぎ しめじ えだまめ にんじん きゅうり トマト コーン にんにく かき	651 26.3
6	月	●わかめごはん		○だんご汁 ★野菜の昆布あえ ◆いりこ 一食いりこ	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ こんぶ いりこ だし(いりこ)	にんじん ねぎ だいこん きゅうり ごぼう しいたけ もやし	607 23.7
7	火	●麦ごはん		○秋野菜のみそ汁 ◆いわしのにんにくソースかけ ★ごぼうナッツサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとうアーモンド カシュナッツ	ぎゅうにゅう みそ いわし あつあげ とりにく だし(いりこ)	だいこん なす にんじん しめじ こまつな ねぎ ごぼう きゅうり にんにく	682 26.0
8	水	■麦ごはん		○ポークカレールウ ★大根サラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり トマト りんご だいこん しょうが にんにく	681 21.9
9	木	コッペパン マーシャルピーンズ ■揚げパン(広西小)		○タイピーエン ★レタスと豆のサラダ	コッペパン はるさめ あぶら ごまあぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご ミックスピーンズ チーズ	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ レタス きゅうり えだまめ コーン しょうが にんにく	593 24.7
10	金	■麦ごはん		○わかめスープ ピビンバの肉(ごはんの上に) ★ナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう つくね わかめ とうふ みそ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし にんにく しょうが	605 24.2
13	月	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆いわしのしょうが煮 ★ほうれん草の揚げあえ	こめ むぎ さといも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ いわしのしょうがに のり ちりめん だし(いりこ)	キムチ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう もやし	648 24.8
14	火	●ぶりんめし ふるさとくまさんデー ～宇城 地域～		○白玉だんご汁 ★れんこんサラダ みかん	こめ むぎ さとう ごま しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ちくわ とうふ とりにく あぶらあげ こんぶ だし(かつおぶし・こんぶ)	しいたけ えだまめ ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん こまつな れんこん みかん	715 25.0
15	水	●麦ごはん		○みそおでん ★白菜ともやしのごま酢あえ ミニりんごゼリー	こめ むぎ さといも さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ うすらたまご みそ わかめ だし(こんぶ)	だいこん はくさい にんじん もやし	650 22.7
16	木	コッペパン		○白菜スープ ◆スティックドックチャップソース ★いり大豆のサラダ	コッペパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ スティックドック	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり トマト コーン	631 27.0
17	金	●麦ごはん		○にら玉スープ ◆ししゃもフライ(1尾) ★なすのオイスターソースいため	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ししゃもフライ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ なら きくらげ なす にんにく しょうが	640 24.5
20	月	●麦ごはん		○五自肉じゃが ★マロニーのマヨサラダ ◆一食のり	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく マロニー ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うすらたまご ハム のり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり	653 23.8
21	火	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★ひじきと小松菜の中華サラダ ◆いりこと大豆	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー みそ ひじき ごま だいす	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく こまつな もやし	659 28.4
22	水	●だいこんめし		○かきたま汁 ◆あじフライ ★りんご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あじフライ あぶらあげ ちりめん たまご こんぶ だし(かつおぶし・こんぶ)	だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ しめじ にんじん りんご	669 23.9
24	金	●麦ごはん 11月24日 和食の日		○里芋のみそ汁 ◆さばのみぞれ煮 ★切り干し大根の梅マヨあえ	こめ むぎ さといも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ ちくわ さば だし(いりこ)	はくさい たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん にんじん うめ きりぼしだいこん	687 26.2
27	月	●麦ごはん		○カレーうどん ★かみかみ酢の物 チーズ(1こ)	こめ むぎ あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ りんご きゅうり キャベツ にんにく しょうが	623 22.0
28	火	●麦ごはん		○根菜たっぷりみそ汁 ◆鶏のから揚げ ★白菜のごまあえ	こめ むぎ さといも さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく わかめ だし(いりこ)	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり にんにく	693 24.3
29	水	●ごはん		○肉酢子スープ ◆焼きししゃも(1尾) ★れんこんのきんぴら	こめ はるさめ こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ にくだんご ししゃも てんぷら	しいたけ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きくらげ えだまめ	623 22.5
30	木	ミニまるパン		○あさりチャウダー ★ブロッコリーサラダ 焼きプリンタルト	まるパン さとう あぶら じゃがいも やきプリンタルト	ぎゅうにゅう あさり ベーコン いんげんまめ チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ パセリ	628 25.8

★献立や材料は都合により、変更になる場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

※今月は木山中学校3年生のリクエストメニューを取り入れています。

※9日の揚げパンには、コッペパン・あぶら・きなこ・さとうを使用します。