



11月

学校給食献立予定表 (小学校)



2023.11 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料			栄養量				
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質			
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちよろしととのえる	500kcal	1g			
1 (水)	ミルクパン		きのこチャウダー 豆腐ハンバーグ チーズサラダ	牛乳 豆腐 チーズ ハム	鶏肉	ミルクパン ポタージュ	じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ	にんじん しめじ 枝豆 コーン きゅうり	577	24.1
2 (木)	ごはん		厚揚げのすまし汁 しのだ煮 サラ玉ちゃん和え	牛乳 かまぼこ 豚肉 ツナ	厚揚げ 鶏肉 油揚げ	米	麦	えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん 青ネギ きゅうり ごぼう コーン れんこん	583	19.6
6 (月)	ごはん		もやし中華風スープ 春巻き 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵		米 澱粉 さとう	麦 はるさめ 小麦粉	ちんげん菜 きくらげ たまねぎ きゅうり	もやし えのきたけ にら キャベツ にんじん	596	19.5
7 (火)	ごはん		鶏だんご汁 さんまのかぼすレモン煮 大根の酢の物	牛乳 鶏肉 かまぼこ さんま		米 さとう	麦 小麦粉	はくさい にんじん かぼす ねぎ レモン きゅうり	たまねぎ きくらげ だいこん だいこん漬	624	23.0
8 (水)	カットコッペパン		ラビオリのスープ スティックドッグ ツナサラダ	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ	コッペパン ラビオリ 澱粉 さとう	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ パン粉	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ トマト ごぼう	615	24.2
9 (木)	天草宝島デー「みかん」 ごはん	 	ホークカレー シーザーサラダ みかん	牛乳 スキムミルク 豚肉 ハム		米 じゃがいも	麦 カレールー	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ みかん	694	20.2
10 (金)	ごはん		さつまいも 鶏の唐揚げ ほうれん草和え	牛乳 こんにやく	豚肉 みそ 鶏肉	米 さつまいも	麦 あぶら 澱粉 さとう	青ネギ だいこん もやし	にんじん ほうれん草 生姜	657	21.5
13 (月)	ごはん		あおさ汁 彩り野菜の豆腐よせ 昆布和え	牛乳 豆腐 すりみ ひじき 豆乳	あおさ かまぼこ 塩昆布	米 澱粉 さとう	麦 ごま油 パン粉	たまねぎ えのきたけ きゅうり	にんじん キャベツ 枝豆	608	21.5
14 (火)	天草宝島デー「ハガツオ」 ごはん	 	さといものそぼろ煮 ハガツオのフライ ごまネーズサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ はがつか	絹厚揚げ ちぎりあげ	米 さといも こんにやく 澱粉 パン粉	麦 あぶら ごま じゃがいも さとう 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ いんげん ほうれん草	にんじん きゅうり	689	24.5
15 (水)	丸パン		マカロニのクリーム煮 岩鷹のピカタ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 卵 かにかま		丸パン じゃがいも バター	マカロニ ポタージュ さとう	たまねぎ はくさい きゅうり ブロッコリー	にんじん 枝豆 コーン	648	21.8
16 (木)	ごはん		わんだんスープ 焼ききょうざ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 ベーコン ひじき 豚肉	わんだん 鶏肉	米 小麦粉 ごま	麦 澱粉	にんじん キャベツ 青ネギ れんこん	きくらげ たまねぎ きゅうり にら	649	20.5
17 (金)	ふるさとくまさんデー(上越城) ぶちまるごはん		いちよう葉汁 れんこんつくね 白菜のゆず風味あえ	牛乳 鶏肉 卵 (ドレッシング)		麦飯 さといも ごま	米 パン粉	にんじん ごぼう はくさい ゆず	だいこん 枝豆 もやし れんこん	627	22.8
20 (月)	ごはん		のっぺいじる ローズとんかつ ちくわの和え物	牛乳 こんにやく 豚肉 ちくわ	鶏肉 厚揚げ	米 さといも あぶら パン粉	麦 澱粉 小麦粉	青ネギ きゅうり	にんじん もやし	684	24.6
21 (火)	ごはん		お野菜団子汁 いわしの生姜煮 そくせき漬	牛乳 いわし すりみ		米 さとう	麦	たまねぎ ちんげん菜 しいたけ きゅうり 生姜	にんじん えのきたけ キャベツ やまいも ぶくじん漬	627	21.5
22 (水)	黒糖パン		ホークビーンズ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ	牛乳 大豆 ハム 卵	豚肉	黒糖パン さとう ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも マカロニ	にんじん 枝豆 きゅうり ほうれん草	たまねぎ トマト キャベツ	613	23.5
24 (金)	五目炊き込みごはん		きのこのみそ汁 ちくわのいそべ揚げ こんにやくかんでんサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ	油揚げ みそ	米 小麦粉	麦 こんにやく	にんじん しいたけ キャベツ	えのきたけ だいこん あおさ しめじ きゅうり	642	22.3
27 (月)	ごはん		春雨スープ ひじきシューマイ 荳ワカメのきんぴら	牛乳 ちくわ ひじき 荳わかめ ひじき	鶏肉 ひじき 天ぷら 豚肉	米 はるさめ さとう	麦 ごま油 小麦粉	にんじん たまねぎ れんこん水煮 キャベツ	ぶなしめじ ねぎ 枝豆 生姜	618	19.9
28 (火)	天草宝島肉の日「豚肉」 ごはん	 	豚汁 干草焼き まめまめサラダ	牛乳 こんにやく 豆 チーズ	豚肉 みそ 卵	米 さとう	麦 オリーブオイル	生姜 だいこん ちんげん菜 もやし	にんじん ごぼう ほうれん草 たまねぎ しいたけ	628	21.3
29 (水)	ココアパン		コンソメスープ 鶏のデミグラスソースがけ 人参サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン		ココアパン さとう	じゃがいも 澱粉	にんじん ほうれん草 キャベツ コーン	たまねぎ しめじ きゅうり トマト	631	20.8
30 (木)	ごはん		かき玉スープ ししゃもフライ かみかみあえ	牛乳 豆腐 卵 ししゃも	鶏肉 かまぼこ ちりめん	米 あぶら 澱粉	麦 小麦粉	しいたけ にんじん 青ネギ きゅうり	えのきたけ たまねぎ キャベツ	628	21.6

11月の天草産の食材：米、ハガツオ、みかん、豚肉、大根、さつまいも、キャベツ

※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。

