



11月 学校給食献立予定表(小学校)

2021. 11 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	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(%)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる		
★新米★									
1	げつ	ごはん		さといものそぼろ煮 ホキフライ わかめのごま酢あえ	牛乳 とりにく さつまあげ 絹あげ ホキ わかめ	こめ さといも こんにやく さとう あぶら すりごま パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	690	27.0
天草宝島デー「みかん」									
2	か	ごはん		五目汁 鶏の照り焼き かわりあえ・みかん	牛乳 とりにく 厚揚げ (かつおだし・昆布だし)	こめ 麦 さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり みかん 福神漬	609	26.9
4	もく	ひのくにパン		かぼちゃのポターージュ 枝豆と豆腐のミンチカツ たまごサラダ	牛乳 ベーコン たまご ハム 白いんげん豆 豆腐	ひのくにパン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 枝豆むき身 コーン きゅうり ほうれん草	639	26.0
5	きん	ごはん		ちぎりだご汁 いわし生姜煮 ごぼうの和え物	牛乳 とりにく 油あげ いわし (にぼしだし)	こめ 麦 小麦粉 白玉粉 すりごま	はくさい にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり	658	26.7
天草宝島デー「さつまいも」									
8	げつ	ごはん		さつまいも汁 鶏タレ焼きだんご② れんこんの和え物	牛乳 とりにく 豆腐 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにやく 小麦粉 ごま	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	624	24.2
9	か	ごはん		チキンカレー トンカツ じゃこ豆サラダ	牛乳 とりにく スキムミルク ふたにく 大豆 ちりめん	こめ 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが	670	26.5
天草宝島お魚給食の日									
10	すい	パン		ラビオリスープ 天草真鯛のトマトガーリック焼き 枝豆サラダ	牛乳 マダイ ツナ 卵	パン パン ラビオリ じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆むき身 コーン きゅうり	657	30.2
11	もく	ごはん		坦々春雨スープ シュウマイ ナムル	牛乳 とりにく みそ	こめ 麦 はるさめ ねりごま ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが	585	20.2
12	きん	ごはん		つみれ汁 ししゃもフライ 五目きんぴら	牛乳 つみれ 豆腐 わかめ ししゃも さつまあげ (にぼしだし)	こめ 麦 油 こんにやく ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう 枝豆むき身	591	23.2
15	げつ	ごはん		すいとん団子汁 大豆と豆腐のフライ 切干大根の酢の物	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ 豆腐 魚肉 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん 油 砂糖 すりごま ごま油 小麦粉 パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	703	27.8
16	か	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ 海藻サラダ	牛乳 豆腐 ふたにく みそ 大豆 ちりめん わかめ 昆布	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	652	25.5
17	すい	ごはん		豚肉と厚揚げの煮物 きびなごごまフライ② しそ昆布あえ	牛乳 ふたにく 厚揚げ ちぎりあげ きびなご 昆布	こめ 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ きゅうり	638	24.7
18	もく	米粉パン		ポークビーンズ パンプキンエッグ かにかまサラダ	牛乳 ふたにく 大豆 卵 とりにく かにかま	米粉パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 キャベツ きゅうり コーン トマト にんにく	601	27.3
ふるさとくまさんデー-上益郷の味									
19	きん	ぶちまるごはん		いちようば汁 れんこんとひき肉の照焼き 白菜のゆず風味あえ	牛乳 とりにく 大豆 (かつおだし・昆布だし)	こめ ぶちまる麦 さといも ごま パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 枝豆むき身 はくさい もやし れんこん	547	21.2
22	げつ	ごはん		じゃが豚キムチ お豆腐しゅうまい シモンドレッシングあえ	牛乳 ふたにく ちぎりあげ 削り節 豆腐 魚肉	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 すりごま 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり	716	23.2
和食の日									
24	すい	ごはん		豚汁 さばの塩焼き ほうれんそうのごま和え	牛乳 ふたにく 厚揚げ さば (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく すりごま 砂糖	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	688	28.5
25	もく	にんじんパン		ビーフシチュー コロック ブロッコリーサラダ	牛乳 ぎゅうにく ツナ 卵	にんじんパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ブロッコリー コーントマト にんにく しょうが	698	24.4
26	きん	ごはん		きのこの中華スープ 豚肉のしょうが焼き にんじんサラダ	牛乳 豆腐 ふたにく ツナ	こめ 麦 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま	しめじ えのきたけ きくらげ ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ コーン	598	24.1
天草大王の日									
29	げつ	ごはん		天草大王のうま煮 ふんわり豆腐バーグ もやしの和え物	牛乳 とりにく 厚揚げ ツナ ちぎりあげ 豆腐 魚肉	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 ごま やまいも	にんじん たまねぎ れんこん 枝豆むき身 もやし きゅうり	657	28.6
30	か	ごはん		けんちん汁 れんこんはさみ揚げ ひじきの和え物	牛乳 油あげ 豆腐 チーズ ひじき とりにく (かつおだし・昆布だし)	こめ 麦 さといも こんにやく 油 すりごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ れんこん	646	20.2

※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。