



# 11月 学校給食献立予定



上天草市立維和小学校

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		
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しじょう(g)	しぼう (g)
1	きん	3時間授業ため、給食はありません。								
4	げつ	振り替え休業日								
5	か	麦ごはん		しらたまだんご汁 白玉団子汁 ほうれん草のごま和え 手作り塩昆布ふりかけ	こめ むぎ しらたまだんご さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ちりめん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ えのきだけ ねぎ こんぶ しいたけ ほうれんそう	689	23.1	18.8
6	すい	コッペパン		かぼちゃのポタージュ カレーソテー マーシャルピーンズ	パン あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ コーン もやし エリンギ えだまめ	566	19.9	17.8
上天草市共通献立 姫っ子かみかみメニュー										
7	もく	わかめご飯		いちよう葉汁 きくらげのすり身コロッケ 甘酢和え	こめ むぎ さといも でんぶん ごま さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ちくわ わかめ さかなのすりみ	ごぼう だいこん しめじ くらげ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ねぎ	636	27.9	14.9
いい歯の日メニュー										
8	きん	セサミトースト		かみかみスープ れんこんサラダ りんご	しよくパン さとう バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん もやし たまねぎ きくらげ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ りんご	612	19.8	26.2
11	げつ	豚キムチご飯		あきやさい 秋野菜みそ汁 小松菜の和え物	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	にんじん ねぎ ごぼう なす キムチ はくさい だいこん こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ	626	19.8	22.2
12	か	麦ごはん		とうふ 豆腐のすまし汁 鶏とごぼうのごまがらめ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ とりにく レバー	たまねぎ にんじん えのきだけ ごぼう	670	26.2	22.8
13	すい	食パン		ブラウンシチュー ポテトサラダ スライスチーズ	しよくパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ トマト にんじん えだまめ きゅうり にんにく	598	20.6	23.0
14	もく	麦ごはん		すき焼き風煮込み もやしのごま和え	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ きゅうにく	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん こまつな もやし だいこん	592	22.5	15.0
15	きん	ミルクパン		コンソメスープ かぼちゃのグラタン ブロッコリーのナッツサラダ	ミルクパン さとう バター パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム カシューナッツ	たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん ブロッコリー カリフラワー しめじ パセリ	643	21.8	25.8
18	げつ	麦ごはん		けんちん汁 魚のもみじ焼き 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ホキ ハム	えのきだけ たまねぎ ねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	635	27.8	19.1
ふるさとくまさんデー〈菊池〉										
19	か	麦ごはん		真だくさんみそ汁 ごぼうと牛肉の甘辛炒め	こめ むぎ じゃがいも つきこんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ きゅうにく	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ごぼう いんげん しょうが	614	20.0	14.7
20	すい	コッペパン		きのこクリームスパゲティ 小松菜サラダ 手作りスイートポテト	コッペパン さとう あぶら スパゲティ さつまいも バター なまクリーム りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん パセリ こまつな えのきだけ	636	21.5	28.2
21	もく	麦ごはん		とうふ 豆腐チゲ 肉野菜炒め	こめ むぎ こんにゃく さといも でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	はくさい キムチ ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	620	25.8	17.3
22	きん	きなこあげぱん		タイピーン キャベツサラダ	コッペパン さとう きなこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ハム いか	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン きくらげ	618	22.7	22.2
25	げつ	11月30日(土)の振り替え休業日								
26	か	麦ごはん		にくみそ 肉味噌おでん きくらげわかめのきんぴら	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく うずらのたまご	だいこん にんじん わかめ こんぶ	579	20.9	16.1
27	すい	ココア蒸しパン		マカロニスープ コールスローサラダ マンゴープリン	ホームケーキミックス さとう こめさとう パター さつまいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん コーン	685	20.1	30.1
28	もく	麦ごはん		きのこカレー あおじそサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ まいたけ えだまめ りんご キャベツ きゅうり	654	20.4	18.9
29	きん	セルフハンバーガー(丸パン)		オニオンスープ ハンバーグ コーンサラダ	まるパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ キャベツ コーン きゅうり	599	23.2	20.1

※献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。