



令和6年 11月 学校給食献立予定表

上天草市立上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	きん	食パン (セルフ フルーツサンド)		むらくもスープ 焼きナゲット 生クリーム和え	食パン はるさめ じゃがいも さとう ゼリー	牛乳 ベーコン 卵 ナゲット 生クリーム	たまねぎ にんじん みかん パイン もも レモンバナナ	562 20.1
4	げつ			文化の日				
5	か	芋ご飯		かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ 甘酢和え	米 ごま 小麦粉 あぶら さとう でんぷん さつまいも	牛乳 ハム 卵 豆腐 ちくわ あおのり ちくわ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおのり キャベツ もやし きゅうり きぬさや	604 22.3
6	すい	コッペパン		タイピーエン 菊花蒸し 大豆りんかけ	コッペパン さとう あぶら 米 はるさめ でんぷん	牛乳 チーズ かまぼこ いか ぶたにく うずらの卵 大豆	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ しょうが	679 35.5
7	もく	麦ご飯		さつまいものみそ汁 ★焼き魚 キムチ和え	米 麦 さつまいも ごま さとう	牛乳 油揚げ ししゃも	たまねぎ えのきたけ キムチ(はくさい) キャベツ きゅうり ねぎ	588 21.0
8	きん	●いい歯の日 丸パン		ポパイシチュー カルシウムサラダ アーモンドいりこ	丸パン さとう あぶら じゃがいも バター アーモンド 小麦粉 オリーブオイル ごま	牛乳 とりにく いりこ チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり こまつな	571 24.5
11	げつ	●鮭の日 ごはん		あおさのみそ汁 魚の香草焼き 三色和え	こめ じゃがいも オリーブオイル ごま さとう パン粉	牛乳 鮭 豆腐 鮭 あおのり	しいたけ たまねぎ パセリ キャベツ コーン にんじん	598 25.5
12	か	麦ご飯		のっぺい汁 豚と野菜の生姜炒め	米 麦 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく 油揚げ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ れんこん	580 21.4
13	すい	★どんぐり パン		うどん かみかみサラダ	コッペパン さとう うどん 小麦粉 バター あぶら ごま	牛乳 卵 とりにく かまぼこ 油揚げ さきいか 焼き豚	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり ねぎ	605 22.9
14	もく	ごはん		つみれ汁 れんこんのきんぴら 手作り野菜ふりかけ	米 ごま でんぷん こんにやく さとう ごま油	牛乳 すりみ 豆腐 てんぷら ちりめん	しょうが しめじ にんじん キャベツ もやし れんこん ほうれんそう ねぎ	580 23.5
15	きん	丸パン		コンソメスープ ★ヤンソンの誘惑 海藻サラダ	丸パン さとう あぶら じゃがいも パン粉 ごま	牛乳 ハム 肉団子 ツナ チーズ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン レタスキゅうり	581 25.8
18	げつ	味の旅 麦ご飯		せんべい汁 厚揚げのにんにく炒め	米 麦 じゃがいも ごま油 南部せんべい	牛乳 厚揚げ とりにく 油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ エリンギ もやし なら キャベツ	642 25.6
19	か	麦ご飯		★ほうれんそうカレー 秋色サラダ	米 麦 あぶら さといも じゃがいも さとう さつまいも	牛乳 とりにく さきいか	たまねぎ にんじん にんにく しょうがほうれんそう キャベツ りんご きくらげ	619 17.3
20	すい	ふるさとくまさんデー にんじん蒸しパン		ごぼう団子スープ きのこの中華和え	ホットケーキミックス あぶら さとう スパゲティ ごま油 ごま お麩	牛乳 ツナ ごぼう肉団子	にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ しょうが えのきたけ しいたけ ほうれんそう	580 20.1
21	もく	ごはん		おでん ハンサンス 切り干し大根のふりかけ	米 さといも こんにやく さとう はるさめ ごま油 ごま お麩	牛乳 とりにく ハム こんぶ 厚揚げ ちくわ うずらの卵 かつお節 卵 ちりめん	だいこん にんじん しいたけ きゅうり もやし キャベツ	661 27.6
22	きん	食パン		さつまいものポターージュ かぼちゃクロック ごぼうサラダ	食パン 米粉 さつまいも あぶら パン粉 オリーブオイル ごま	牛乳 ベーコン 大豆 とりにく さきいか	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ ごぼう キャベツ	589 19.9
25	げつ	●和食の日(24日) 麦ご飯		秋のみそ汁 さんまみぞれ煮 ドレッシングサラダ	米 さつまいも	牛乳 さんま 卵 豆腐 油揚げ	しめじ えのきたけ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	595 22.8
26	か	ごはん		すまし汁 魚の塩麹焼き 野菜と油揚げの和え物	米 さとう ごま	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん	589 28.1
27	すい	食パン		★魚とパセリのトマトスープ 鶏肉とナッツの炒め物	食パン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル カシューナッツ	牛乳 たら とりにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマトパセリ しょうが ねぎ ピーマン たけのこ えだまめ しいたけ	566 24.9
28	もく	ごはん		根菜みそ汁 卵焼き のり酢和え	米 じゃがいも さとう さつまいも	牛乳 厚揚げ ちりめん 卵 のり	だいこん れんこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	605 22.3
29	きん	丸パン		オニオンスープ タンドリーチキン ブロッコリーのごまネーズ	丸パン さとう バター オリーブオイル ごま	牛乳 かまぼこ ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ	590 28.6

※献立は都合により変更することがあります。



～ 図書コラボメニュー「★」が目印 ～