



令和7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) たんぱくしつ (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	
3	げつ 月				文化の日			
4	か 火	味の旅 カプサ		モロヘイヤと卵のスープ ヨーグルトサラダ	米 あぶら ごま油 さとう	牛乳 とりにく たまご ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト キャベツ モロヘイヤ きゅうり	560 25.1
5	すい 水	チーズパン		タイピーエン 菊花蒸し 青じそドレッシングサラダ	チーズパン さとう あぶら 米 でんぷん はるさめ	牛乳 チーズ ぶたにく いか ハム かまぼこ うずらの卵	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ もやし たけのこ しょうが はくさい	653 34.2
6	もく 木	ごはん		さつまいものみそ汁 いわしの蒲焼き 秋色サラダ	米 さつまいも あぶら さとう	牛乳 いわし さきいか あぶら 揚げ 大豆 大福豆 金時豆	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ りんご きくらげ	744 25.6
7	きん 金	(8日)いい歯の白 おと 音のパン♪		ひじきスパゲティ カルシウムサラダ	パン生地 さとう スパゲティめん ごま油 オリーブオイル	牛乳 油揚げ ひじき とりにく てんぷら チーズ ちりめん	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり	594 24.4
10	げつ 月	ごはん		むらくもスープ 豚肉とやさいのみそ炒め ★バランスラスク	米 麴 でんぷん さとう バター	牛乳 ぶたにく たまご 豆腐	えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ れんこん にんじん しょうが	619 22.5
11	か 火	ごはん		あおさのみそ汁 鮭の香草焼き 甘酢和え	米 じゃがいも オリーブオイル ごま パン粉 さとう	牛乳 あおさ 鮭 とうふ	しいたけ たまねぎ ねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン	598 25.5
12	すい 水	★ポアポアの実		担々麺 ツナコーンサラダ	小麦粉 さとう ジャム あぶら 中華麺 ごま ドレッシング	牛乳 ツナ ぶたにく バター	ねぎ にんにく もやし たまねぎ しょうが コーン チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり	570 25.3
13	もく 木	セルフ トルコライス		ジュリエンヌスープ (ミニとんかつ) (ナポリタン)	米 あぶら 小麦粉 パン粉 スパゲティ麺	牛乳 たまご チーズ ぶたにく ウィンナー	にんじん コーン キャベツ だいこん たまねぎ しめじ ピーマン えだまめ トマト	667 23.4
14	きん 金	こめこ 米粉パン		キャベツともずくのスープ UFO揚げ ごぼうサラダ	米粉パン さとう ごま オリーブオイル ぎょうざの皮 小麦粉 あぶら	牛乳 豆腐 ベーコン もずく ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ はくさい しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	579 22.6
17	げつ 月	むぎはん 麦ご飯		ほうれんそうカレー じゃこサラダ ★りんごかもしれないゼリー	米 麦 さといも じゃがいも さとう あぶら	牛乳 とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん にんにく りんご しょうが ほうれんそう きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン ぶどう果汁	636 17.0
18	か 火	ごはん		わかめのみそ汁 おでん風煮物 一食ふりかけ	米 じゃがいも さといも こんにゃく さとう 麴	牛乳 豆腐 厚揚げ ちくわ うずらの卵 こんぶ ふりかけ とりにく わかめ	しいたけ たまねぎ だいこん にんじん しょうが ねぎ	655 22.8
19	すい 水	★ぐりとぐらの カステラ		ミネストローネ アーモンド和え	さとう はちみつ バター ホットケーキミックス じゃがいも オリーブオイル アーモンド	牛乳 たまご ベーコン	にんじん セロリ たまねぎ トマト キャベツ もやし えだまめ にんにく	555 19.9
20	もく 木	ふるさとくまさんデー とりごぼうご飯		たけみづうなべ 武光公鍋 にんじんサラダ	米 だんご ドレッシング あぶら さといも ごま	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ツナ	ごぼう にんじん こまつな だいこん きゅうり コーン	595 22.1
21	きん 金	コッペパン		うどん 鶏翅のからあげ かみかみサラダ	コッペパン さとう でんぷん うどんめん 小麦粉 ごま オリーブオイル	牛乳 油揚げ とりにく かまぼこ さきいか	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ	620 27.9
24	げつ 月				勤労感謝の日 振替休日			
25	か 火	(24日)いい日本食の日 ごはん		根菜のみそ汁 魚の照り焼き 野菜と油揚げの和え物	米 じゃがいも ごま さつまいも	牛乳 油揚げ 赤魚 豆腐	だいこん れんこん しょうが ごぼう ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	576 24.2
26	すい 水	ミルクパン		ひらめんじる 平麺汁 コロコロ炒め ★たねのはなし	ミルクパン さとう あぶら うまかってん めん	牛乳 とりにく にぼし	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ しょうが ピーマン たけのこ にんにく ねぎ きぬさや	554 24.7
27	もく 木	むぎはん 麦ご飯		ハヤシライス れんこんサラダ 2色りんご	米 麦 バター ドレッシング	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト れんこん だいこん コーン こまつな りんご	634 19.2
28	きん 金	丸パン		さつまいものポターージュ オムレツ みかんだレッシングサラダ	丸パン さとう さつまいも オリーブオイル 米粉	牛乳 大豆 ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん みかん キャベツ きゅうり みかん果汁 コーン	582 22.0

※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 ～