



11月 学校給食献立予定表(小学校)



2024.11 本渡学校給食センター

| ひ | よう | しゅしょく | きゅうにゅう | おかず | おもなざりょう | | | えいりょうりょう | | |
|----------------|----|---------|--------|--|--|---|---|--------------|----------|--|
| | | | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく (g) | |
| | | | | | ちやにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちようしをととのえる | | | |
| 1 | きん | ごはん | | 五目汁 いわしとお肉のハンバーグ もやしの酢の物 | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ いわし ぶた肉 ひじき (にぼしだし) | こめ 麦 こんにやく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら パン粉 でんぷん | ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし しょうが | 580 | 21.8 | |
| 5 | か | ごはん | | ハヤシシチュー チキンナゲット② 海藻サラダ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ちりめん わかめ 茸わかめ スキムミルク 赤かえてのり 糸寒天 | こめ 麦 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉 あぶら さとう ハヤシルウ | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり しょうが 青じそ | 696 | 24.6 | |
| 6 | すい | 黒糖パン | | 肉団子スープ 春巻き ピーズサラダ | 牛乳 ぶた肉 ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆 | 黒糖/パン 春雨 あぶら 米粉 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 ショートニング | にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ しいたけ しょうが プルーン | 694 | 21.6 | |
| 7 | もく | ごはん | | 肉じゃが 五目厚焼きたまご ごぼうサラダ | 牛乳 ぶた肉 厚あげ 卵 ちぎりあげ ツナ | こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん | たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり グリンピース コーン たけのこ しいたけ | 695 | 26.1 | |
| 8 | きん | ごはん | | すいとん団子汁 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ごまあえ | 牛乳 ぶた肉 あげ ちくわ あおさ (にぼしだし) | こめ 麦 すいとん 団子 ごま さとう 小麦粉 でんぷん | にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう しいたけ ほうれん草 | 608 | 26.8 | |
| 11 | げつ | ごはん | | チゲ風スープ れんこんとひき肉の照焼 わかめのごま酢あえ | 牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ とり肉 みそ | こめ 麦 ごまあぶら ごま さとう パン粉 でんぷん | たまねぎ にんじん だいこん れんこん 白菜 にら りんご にんにく キャベツ きゅうり しょうが とうがらし | 540 | 20.3 | |
| 天草宝島デー「しいたけ」 | | | | | | | | | | |
| 12 | か | ごはん | | のっぺい汁 彩り野菜の豆腐寄せ もやしの中華和え | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ ツナ たらすり身 ひじき 豆乳 (かつお・こんぶだし) | こめ 麦 じゃがいも こんにやく 片栗粉 さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん | にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし えだまめ きゅうり たまねぎ | 586 | 22.0 | |
| 13 | すい | 揚げパン | | 平めんスープ かにかまサラダ | 牛乳 ぶた肉 カニカマ きなこ | コッペパン さとう あぶら 平麺ピーフン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 611 | 20.8 | |
| 14 | もく | ごはん | | チキンカレー トマトオムレツ フルーツカクテル | 牛乳 ぶた肉 卵 スキムミルク 豆乳 | こめ 麦 じゃがいも でんぷん カレールー | たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく しょうが バイナップル みかん もも りんご ぶどう | 691 | 21.5 | |
| 15 | きん | ごはん | | 麻婆厚揚げ ぎょうざ② 棒々鶏サラダ | 牛乳 厚あげ ぶた肉 大豆 赤みそ みそ とり肉 | こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり にんにく しょうが | 698 | 27.2 | |
| 18 | げつ | ごはん | | 天草大王のけんちん汁 和風きんぴら包み焼 のりじゃこ和え | 牛乳 ぶた肉 とうふ あげ ちりめん きざみのり (にぼしだし) | こめ 麦 こんにやく さとう ごまあぶら ごま | しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが | 578 | 23.3 | |
| ふるさとくまさんデー(玉名) | | | | | | | | | | |
| 19 | か | ぶちまるごはん | | 南関揚げの親子煮 いわしみぞれ煮 もやしのさば節和え(天草産さば節) | 牛乳 ぶた肉 たまご 南関あげ かまぼこ いわし さば節 | こめ ぶちまる 麦 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん ごま | たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり もやし だいこん | 700 | 30.1 | |
| 天草宝島デー「豚肉」 | | | | | | | | | | |
| 20 | すい | カット丸パン | | 天草豚肉のポークピーズ 照焼きチキンパティ にんじんサラダ | 牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ツナ | 丸パン じゃがいも さとう パン粉 あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ しょうが にんにく レモン バイナップル | 668 | 29.9 | |
| 21 | もく | しそごはん | | 白菜ときのこのスープ シラフライ(天草産シラ) ちくわと野菜の和え物 | 牛乳 ポークウインナー ちくわ シラ 大豆粉 | こめ 麦 じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま 小麦粉 ショートニング でんぷん | あかしそ たまねぎ にんじん しめじ はくさい きくらげ きゅうり もやし | 626 | 21.9 | |
| 天草宝島デー「さつまいも」 | | | | | | | | | | |
| 22 | きん | ごはん | | さつまいも汁(天草産さつまいも) れんこんはさみ揚げ ごま和え | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 たまご 大豆 (にぼしだし) | こめ 麦 こんにやく さつまいも さとう ごま パン粉 でんぷん 小麦粉 あぶら | しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ | 577 | 18.2 | |
| 25 | げつ | ごはん | | ワンタンスープ グリルチキンソースがけ れんこんサラダ | 牛乳 かまぼこ ツナ とり肉 | こめ 麦 ワンタン ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま | たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ れんこん きゅうり | 629 | 21.2 | |
| 26 | か | ごはん | | 魚そうめん汁 信田煮 きんぴら | 牛乳 とうふ 魚そうめん とり肉 ぶた肉 かまぼこ 天ぷら (かつお・こんぶだし) | こめ 麦 こんにやく ごま さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉 | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう れんこん えだまめ | 632 | 22.7 | |
| 27 | すい | ミルクパン | | コンソメスープ カレーコロケ コーンチキンサラダ | 牛乳 ウインナー とり肉 | ミルクパン じゃがいも あぶら さとう パン粉 小麦粉 | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり コーン プルーン レモン | 670 | 23.8 | |
| 28 | もく | ごはん | | もずくのすまし汁 いわししょうが煮 さらたまちゃんあえ | 牛乳 とうふ ちくわ いわし かつおぶし (かつお・こんぶだし) | こめ 麦 さとう でんぷん | しょうが たまねぎ にんじん もずく ねぎ もやし きゅうり | 601 | 22.9 | |
| 29 | きん | ごはん | | さといものそぼろ煮 大豆と豆腐のフライ 昆布和え | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ 大豆 ちぎりあげ こんぶ 米粉 豆腐 魚肉すり身 あおさ | こめ 麦 さといも じゃがいも こんにやく さとう でんぷん ごまあぶら ごま パン粉 | にんじん ごぼう たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり しいたけ | 703 | 28.5 | |

天草宝島給食ウィーク

11月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。