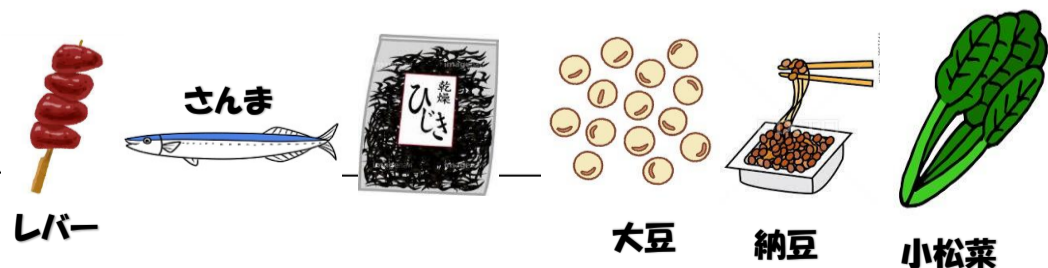


# 令和2年11月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	麦ごはん		えだまめコロッケ レタス 豆腐のみそ汁	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 あぶら	牛乳 ぶたにく 枝豆 たまご とうふ わかめ あげ みそ	たまねぎ にんじん レタス ねぎ えのきたけ だいこん	719 23.6
4	すい	揚げパン		たらこスパゲティ ビーンズサラダ	コッペパン あぶら 砂糖 バター スパゲティ	黄粉 牛乳 ベーコン いか足 むきえび たらこ ハム 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ きゅうり キャベツ	619 26.6
5	もく	白ごはん		一食納豆 さといもそぼろ煮 わかめ汁	米 さといも こんにゃく 砂糖	牛乳 納豆 とりにく 厚揚げ わかめ とうふ ちくわ	にんじん いんげん たまねぎ しょうが ねぎ	670 29.1
6	きん	枝豆こんぶごはん		いわしのかぼすレモン煮 かみかみあえ 根菜汁	米 ごま 砂糖 さといも こんにゃく	枝豆 ちりめん 牛乳 さきいか いり大豆 ぶたにく とうふ さつまあげ こんぶ いわし	だいこん きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう れんこん	607 25.5
9	げつ	鉄のミートボールカレー		ひじきマヨサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 あぶら	ミートボール 大豆 牛乳 ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ひじき キャベツ きゅうり	681 21.8
10	か	コッペパン		塩ラーメン 肝っ子竜ちゃん	コッペパン ラーメン麺 あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも ごま 砂糖	牛乳 ぶたにく とりにく 若とりレバー	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら にんにく しょうが	665 28.3
11	すい	白ごはん		さんまのかば焼き もやしのごまあえ うどん汁	米 あぶら 砂糖 ごま うどん麺 ごまあぶら	牛乳 開きさんまの粉つき あげ かまぼこ	しょうが もやし キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ	690 25.3
12	もく	カステラ風ケーキ		白菜クリーム煮 ほうれん草サラダ	ホームケーキミックス バター 砂糖 はちみつ じゃがいも マカロニ マガリ 米でん粉 あぶら	卵 牛乳 卵 とりにく むきえび ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう エリンギ	664 24.8
13	きん	牛じゃこごはん		ごまネーズあえ せんだご汁	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 さつまいも こんにゃく	ぎゅうにく ちりめん 牛乳 あげ ちくわ とりにく	しょうが いんげん だいこん きゅうり キャベツ にんじん はくさい しいたけ ねぎ	645 23.0
<b>がんばれくまモン給食</b>								
16	げつ	白ごはん		あか牛サイコロステーキ ほうれん草と小松菜ごまあえ わかめスープ	米 ごま 砂糖	牛乳 熊本あか牛 わかめ かまぼこ	ほうれんそう こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	704 24.6
17	か	ミルクパン		天草大王といんげんサラダ ポークビーンズ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも でんぷん あぶら	牛乳 天草大王 ぶたにく 大豆	レタス きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン いんげん	664 30.3
18	すい	麦ごはん		天草ぶりの竜田揚げ 即席漬け けんちん汁 みかんゼリー	米 麦 小麦粉 でんぷん あぶら 砂糖 こんにゃく さといも	牛乳 天草ぶり とうふ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ みかん果汁	693 26.6
19	もく	焼きいもパン		うどんすき 和風サラダ	パンきじ さつまいも バター さとう ごま うどん麺 しらたき	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ ぎゅうにく とりにく 枝豆	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ えのきたけ きゅうり ほうれんそう	642 27.0
20	きん	麦ごはん		梅肉ポークしゃぶしゃぶ鍋 ピーナツあえ	米 麦 ピーナツ 砂糖	牛乳 とうふ ハム 梅肉ポーク	はくさい もやし えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり	600 24.4
24	か	白ごはん		さんま塩焼き かつおあえキャベツ のっぺ汁	米 さといも こんにゃく あぶら でんぷん	牛乳 さんま かつおぶし とりにく 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ しいたけ	661 26.1
25	すい	モンブランパン		ビーフシチュー オレンジサラダ	食パン 砂糖 さつまいも じゃがいも あぶら	たまご 牛乳 ぎゅうにく 大豆 ウィンナー 生クリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン トマトジュース レタス きゅうり キャベツ	691 24.7
26	もく	肉まん		ソースビーフン フルーツヨーグルト	肉まん ビーフン あぶら グラニュー糖	牛乳 ぶたにく むきえび いか足 ちくわ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きくらげ みかん 黄桃 パイナップル	630 24.2
27	きん	こぎつねごはん		エリンギのかき揚げ かきたま汁	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぷん あぶら	とりにく あげ 枝豆 牛乳 たまご かまぼこ	しょうが にんじん ごぼう エリンギ たまねぎ いんげん ほうれんそう	630 22.5
30	げつ	くりのコロッケ丼		ゆずあえ 豆乳プリン	米 麦 あぶら 砂糖 くりのコロッケ	たまご かまぼこ 牛乳 ちりめん とうにゅう クリーム ゼラチン	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり キャベツ ゆず果汁	698 24.5

## 持久走大会&駅伝大会

小学校は18日に持久走大会、中学校は12月1日に駅伝大会が開かれます。今月は、鉄分をたっぷり含む持久力アップ食材をたくさん取り入れています。



## ★がんばれくまモン給食★

11月の県からの提供食材は、くまもとあか牛、天草大王、天草ぶりで、今月で牛肉は最後の予定でしたが、追加の希望調査があり、12月、1月も高級牛肉をいただけることになりました！お楽しみに。



## ☆今月の手作り☆

- 2(月)コロッケ
- 6(水)あげパン
- 12(木)カステラ風ケーキ
- 13(火)せんだご汁のだご
- 16(月)ていやきソース
- 17(火)天草大王といんげん
- 18(水)みかんゼリー
- 19(木)焼きいもパン
- 25(水)モンブランパン
- 27(金)エリンギかき揚げ

