

令和7年度 小学校				11月 献立予定表				益城町学校給食センター			
●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ・・・・ 工夫してもりつけよう！											
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず		ざいりょう				エネルギー	
				ねつやちからになる（黄）		ちやにくやほねになる（赤）		からだのちょうしをととのえる（緑）		たんぱく質	
🍌 11月4日～8日は、「歯の衛生週間」に合わせ、かみかみメニューを入れました。かむことを意識していただきますよう。🍌											
4	火	●麦ごはん		○のっぺい汁 🍌 ◆さばのあまからソースがけ ★やさいのごま和え		こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま		ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ いりこ（だし） さば		681 28.7	
5	水	●麦ごはん		○味噌ラーメン ★炒り大豆のサラダ 🍌		こめ むぎ ごまあぶら ちゅうかめん バター あぶら さとう		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム だいず チーズ		588 21.5	
6	木	ミニコッペパン		○ボークビーンズ 🍌 ★レタスのサラダ ◆れんこんチップス		コッペパン じゃがいも さとう あぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		648 25.7	
7	金	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ★もやしとピーマンの じゃこ和え 🍌		こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レバー とうふ みそ ちりめん		591 24.9	
10	月	●麦ごはん		○キムチ豚汁 ◆青のりししゃも 1尾 ★もやしの昆布和え		こめ むぎ さといも こんにやく あぶら ごま さとう ごまあぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ いりこ（だし） ししゃも あおのり こんぶ		592 23.6	
11	火	●麦ごはん		○だんご汁 ◆いわしの梅煮 ★切り干し大根のごまサラダ		こめ むぎ こむぎこ しらたまこ ごま さとう		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ（だし） いわしうめに ツナ		660 27.5	
12	水	■麦ごはん		○ボークカレー ★ブロッコリーと卵のサラダ		こめ むぎ じゃがいも あぶらアーモンド さとう		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご		660 21.1	
13	木	カットコッペパン		○クリームスープ ★チリコンカン ◆柿		コッペパン じゃがいも あぶら さとう		ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにく ぶたにく		594 25	
14	金	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ★野菜のうめまよ和え ミニみかんゼリー		こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ノイッグ マネーズ みかんゼリー		ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ てんぷら ちくわ かつおぶし		609 23.2	
11月17日～21日～「地産地消週間」～ 熊本県や益城町で生産された食べ物を紹介します。地域の恵みに感謝していただきますよう！ ※太字下線部分が熊本県・益城町産の食材です。											
17	月	●麦ごはん		○みそおでん ★小松菜のサラダ 熊本県産とまとゼリー		こめ むぎ こんにやく さといも さとうアーモンド あぶら とまとゼリー		ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ちくわ こんぶ みそ ハム		631 24.4	
18	火	●麦ごはん		○ワントンスープ ★なすのオイスターソース炒め ◆肥後ぎょうざ 1つ		こめ むぎ ワンタン さとう ごま ごまあぶら でんぶん		ぎゅうにゅう つくね ぎゅうにく ギョーザ		613 22.9	
19	水	●菊池古代米ごはん		○武光鍋 ◆きびなごフライ 2尾 ★にんじんサラダ		こめ こだいまい しらたまもち あぶら アーモンド さとう		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし(こんぶ) きびなごフライ たまご		615 23.2	
20	木	カット丸パン		○ごぼうスープ ◆熊本県産チキンカツ ★ダブルポテトサラダ		まるパン あぶら さつまいも じゃがいも ノイッグ マネーズ		ぎゅうにゅう チキンカツ とりにく とうふ ハム		660 30.1	
21	金	●麦ごはん		○呉汁 ◆さばのソース煮 ★ちくわとわかめの酢のもの		こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら		ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ みそだし（いりこ） さば ちくわ わかめ		645 28.4	
25	火	●こぎつねごはん		○いちょう葉汁 ◆たらのいそべ揚げ ★ごます和え		こめ むぎ あぶら さとう ごま		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ だいず だし(こんぶ) たらのいそべあげ		662 29.7	
26	水	●麦ごはん		○家常豆腐 ★野菜のごまサラダ		こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ		658 28.7	
27	木	コッペパン 中央小・広西小 ■揚げパン 飯野小・広安小・津森小		○タイピーエン ★海藻サラダ いちごジャム（中央小・広西小）		コッペパン あぶら さとう はるさめ ごま いちごジャム		ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか かいそう ツナ こんぶ		656 28.8	
28	金	●麦ごはん		○肉じゃが ★春雨のマヨネーズ和え ひじきときくらげのふりかけ （ごはんの上に）		こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごま ノイッグ マネーズ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちぎりあげ あつあげ ハム ひじき		651 23.6	

★献立は都合により変更になる場合があります。 ☆この献立表は、町内統一のもので、給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

♡27日 飯野小・広安小・津森小は揚げパンです。 材料として、きなこ、こくとう、あぶら、さとうを使います。