

●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	しゅしょく	ぎゅう にゅう	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(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)	
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しょう。								
4	火	●麦ごはん	牛乳	○のっべい汁 ◆さばのあまからソースかけ ★やさいのごま和え	こめ むぎ さといも こんにゃく 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	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	681 28.7
5	水	●麦ごはん	牛乳	○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 だいす チーズ	にんにく にんじん たまねぎ コーン もやし めんま きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	588 21.5
6	木	ミニコッペパン	牛乳	○ポークピーンズ ★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 だいす	たまねぎ にんじん こまつな にんにく レタス だいこん きゅうり れんこん	648 25.7
7	金	●麦ごはん	牛乳	○マー婆ー豆腐 ★もやしとビーマンの 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	にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら きゅうり もやし ビーマン	591 24.9
10	月	●麦ごはん	牛乳	○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 こんにゃく 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	しょうが キムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく きゅうり もやし	592 23.6
11	火	●麦ごはん	牛乳	○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	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	660 27.5
12	水	■麦ごはん	牛乳	○ポークカレー ★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	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	660 21.1
13	木	カットコッペパン	牛乳	○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 だいす ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ にんにく トマト かき	594 25
14	金	●麦ごはん	牛乳	○大豆の磯煮 ★野菜のうめよ和え ミニみかんゼリー	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ソイソイ ヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす とりにく わかめてんぶら ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり うめ	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しょう！ ※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	牛乳	○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 こんにゃく 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 うずらたまご ちくわ こんぶ みそ ハム	にんじん だいこん こまつな キャベツ	631 24.4
18	火	●麦ごはん	牛乳	○ワンタンスープ ★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	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく なす にら	613 22.9
ふるさとまさんデー 菊池地域								
19	水	●菊池古代米ごはん	牛乳	○武光公鍋 ◆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	ごぼう だいこん にんじん はくさい しいたけ こまつな きゅうり たまねぎ	615 23.2
20	木	カット丸パン	牛乳	○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 ソイソイ ヨネーズ	ぎゅうにゅう ちキンカツ とりにく とうふ ハム	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ チングンサイ きゅうり	660 30.1
和食の日に合わせて「まごわやさしい」 食材を使った献立								
21	金	●麦ごはん	牛乳	○吳汁 ◆さばのソース煮 ★ちくわとわかめの酢の物	こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ とうふ みそ だし (いりこ) さば ちくわ わかめ	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	645 28.4
25	火	●こぎつねごはん	牛乳	○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 だいす だし(こんぶ) たらのいそべあげ	しょうが しいたけ えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	662 29.7
26	水	●麦ごはん	牛乳	○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	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	658 28.7
27	木	コッペパン ■揚げパン 飯野小・広安小・津森小	牛乳	○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 うずらたまご いか かいそう ツナ こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり コーン	656 28.8
28	金	●麦ごはん	牛乳	○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 こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ ごま ソイソイ ヨネーズ	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	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きくらげ しそ	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、町内統一のものです。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。