



# 11月 こんだてよていひょう



©2010 熊本県 熊本県

## もくひょう：よくかんでたべよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう			注目してほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
2	げつ	麦ごはん		かきたまきのこ汁 いわしのかば焼 白菜のごまあえ	米 むぎ でんぶ あぶら ごま さとう	牛乳 かまぼこ たまご とうふ いわし	にんじん たまねぎ ねぎ えのき ししいたけ しょうが はくさい ほうれんそう	633	25.4	21.5	いわし
4	すい	麦ごはん		家常豆腐 春雨サラダ	米 むぎ さとう こんにゃく でんぶ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり コーン	678	27.0	22.1	家常豆腐
5	もく	こぎつねごはん		魚めん汁 ほうれん草のおかかあえ 干草焼	米 むぎ あぶら さとう ごま	牛乳 とり肉 魚そうめん とうふ 干草焼 あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ ねぎ えのき ほうれんそう キャベツ	608	25.3	21.1	こぎつねごはん
6	きん	コッパン		スパゲティ・ミートソース カシュチップサラダ	コッパン パター ポテトチップス スパゲティ ごまあぶら カシュナッツ さとう	牛乳 チーズ 牛肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり	689	25.5	22.2	スパゲティ
11月 8日 「 いい歯の日メニュー 」											
9	げつ	ごぼうのごまだれ料理		じゃがいものみそ汁 ごま酢和え	米 むぎ でんぶ あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ あぶらあげ わかめ	ごぼう いんげん にんじん しょうが たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	632	20.1	16.3	いい歯の日
10	か	ミルクパン		ポークビーンズ コールスロー みかん	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チーズ だいす	にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん	670	30.3	22.6	みかん
11	すい	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切干大根の辛子和え ひじきの佃煮	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく ごま	牛乳 さつまあげ とり肉 かまぼこ あぶらあげ ひじきの佃煮	たまねぎ にんじん 切干大根 きゃべつ ほうれんそう ほうれん草	651	24.1	14.3	切干大根
12	もく	麦ごはん		魚のもみじ焼き 菜焼き けんちん汁	米 むぎ あぶら こんにゃく さといも	牛乳 ホキ しらす あぶらあげ とうふ	にんじん はくさい こまつな だいこん ごぼう ねぎ しょうが	684	29.5	25.3	菜焼き
13	きん	コッパン		ジャージャー麺 チーズとナッツのサラダ	コッパン うどん さとう ごまあぶら あぶら カシュナッツ	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし しいたけ キャベツ きゅうり	617	24.7	24.6	ジャージャー麺
16	げつ	麦ごはん		中華スープ アジの四川風 大根のナムル	米 むぎ でんぶ ごまあぶら あぶら さとう ごま	牛乳 ベーコン あじ しらす	たまねぎ もやし ねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しょうが だいこん ほうれんそう	611	23.1	18.5	あじ
地産地消の日 「 赤牛 」											
17	か	麦ごはん		焼き肉 かきたま汁 焼きプリンタルト	米 むぎ あぶら さとう でんぶ 焼きプリンタルト	牛乳 かまぼこ 牛肉 たまご	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しいたけ	761	29.0	27.2	赤牛
18	すい	ポークカレー		にんじんのコママヨサラダ	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご コーン	705	22.2	23.3	にんじん
ふるさとくまさんデー 「 宇城地区 」											
19	もく	麦ごはん		れんこんと鶏肉の南蛮つけ 白玉汁 みかん	米 むぎ でんぶ あぶら さとう 白玉だんご さといも	牛乳 かまぼこ とり肉 あつあげ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ ピーマン こまつな だいこん にんじん ししいたけ みかん	664	24.4	14.7	ふるさとくまさんデー
20	きん	ミルクパン		鮭と白菜のクリームシチュー 水菜とわかめのサラダ 黒糖ビーンズ	ミルクパン じゃがいも さとう くらざとう ごま でんぶ	牛乳 鮭 チーズ だいす ツナ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい コーン パセリ だいこん みずな しょうが	594	29.3	19.5	はくさい 白菜
11月 24日 「 和食の日メニュー 」											
24	か	麦ごはん		さばのごまみそ煮 れんこんの梅和え 白菜と豆腐のみそ汁	米 むぎ ごま	牛乳 さばのごまみそに とうふ わかめ	れんこん きゅうり ねぎ にんじん はくさい だいこん うめ	697	25.8	25.7	おしよくひ 和食の日
25	すい	かみかみ高菜ごはん		筑前煮 かぶのゆず果和え	米 むぎ ごま あぶら さといも こんにゃく さとう	牛乳 だいす しらす ちくわ とり肉	たかなづけ れんこん たけのこ ごぼう にんじん ししいたけ いんげん かぶ ゆず	571	23.6	13.6	ちくぜんに 筑前煮
コロナウイルスに負けんばい！！熊本県応援メニュー！！ 「 天草さくら鯛 」											
26	もく	麦ごはん		熊本県産真鯛焼フライ キャベツのひじき和え 生麩のすまし汁	米 むぎ さとう ごま 生ふ	牛乳 あぶらあげ だい とうふ ひじき わかめ	キャベツ もやし しめじ にんじん たまねぎ	605	25.2	13.6	あまくさ 天草さくら鯛
27	きん	ミルクパン		ワンタンスープ レバーのケチャップあえ	ミルクパン でんぶ ワンタン あぶら カシュナッツ	牛乳 かまぼこ とりレバー とり肉	チンゲンサイ きくらげ しょうが にんじん にんにく もやし ピーマン たまねぎ	632	30.2	24.8	レバー
30	げつ	麦ごはん		おでん 小松菜のゴマネーズあえ 一食味付けのり	米 むぎ ごま こんにゃく さといも	牛乳 うすらたまご とり肉 ちくわ あつあげ しらす こんぶ 一食のり	にんじん だいこん こまつな はくさい 切干大根	620	23.7	18.5	おでん

※献立は予定です。変更する場合があります。