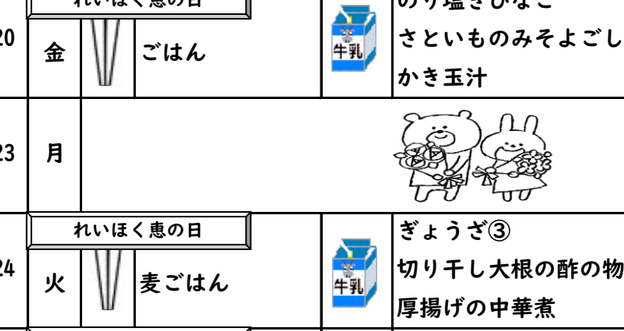


R8.　11月　学校給食献立表予定表

苓北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	材料 主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月		ごはん	○	いわしおかか煮 ひじき炒め なすとあげのみそ汁	牛乳　いわし　ちくわ　油あげ 麦みそ　ひじき　かつお節 （にぼし）	米　油　さとう でんぷん	にんじん　えだまめ　なす たまねぎ　しいたけ　ねぎ	848 31.0
3	火		文　化　の　日						
4	水		ココアパン	○	野菜コロッケ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	牛乳　とりささみ　とり肉 大豆　ぶた肉	ココアパン 油 ごま でんぷん マヨネーズ マカロニ さとう こめこ じゃがいも　さつまいも　こむぎこ	ほうれん草 にんじん しいたけ たまねぎ ホールコーン キャベツ チンゲン菜 ねぎ	831 28.7
5	木	れいほく恵の日	わかめごはん	○	きびなごのカリカリフライ もやしのナムル 中華風コーンスープ	牛乳　とうふ　きびなご とりささみ　たまご わかめ	米　麦　油　さとう　ごま ごま油　こめこ	きゅうり もやし にんじん ねぎ ホールコーン クリームコーン しょうが	828 30.5
6	金	れいほく恵の日	ごはん	○	厚焼きたまご 春雨ときゅうりのごま和え ごまキムチ汁	牛乳　たまご　ハム　ぶた肉 とうふ　赤みそ　米みそ （かつお節）	米　さとう　はるさめ ごま　さといも　油 ねりごま	ねぎ たまねぎ きゅうり ごぼう もやし こんにゃく にんじん だいこん こまつな 白菜キムチ	805 32.4
9	月	れいほく恵の日	ごはん	○	さんまかぼすレモン煮 金平ごぼう 白菜のみそ汁	牛乳　油あげ　さんま　牛肉 麦みそ （にぼし）	米　さとう　油　ごま さといも　でんぷん	ごぼう　にんじん　ねぎ いんげん たまねぎ はくさい しいたけ　かぼす　レモン	812 28.2
10	火		麦ごはん	○	さばのもみじ焼き 高菜炒め みそ団子汁	牛乳　さば　とり肉　かまぼこ 油あげ　麦みそ　かつお節 （にぼし）	米　麦　油　さとう　ごま マヨネーズ やせうま風ひらめん	にんじん　はくさい　しいたけ もやし　ねぎ　あそたかな	842 38.1
11	水		揚げパン	○	フルーツポンチ パリパリ焼きそば	牛乳　きなこ　ちくわ ぶた肉	コッペパン さとう 油 白玉だんご　やきチャーめん でんぷん	りんご　おうとう　みかん　たけのこ バナナ　きくらげ　ねぎ　はくさい レモン　もやし　にんじん　たまねぎ	836 26.1
12	木	★保小中共通メニュー★	ごはん	○	千草焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げのカレー煮	牛乳　たまご　ぶた肉 あつあげ　とり肉　チーズ	米　さとう　ごま　油 じゃがいも　でんぷん	ほうれん草 たまねぎ もやし いんげん　にんじん　たけのこ しいたけ	835 27.2
13	金		ごはん	○	さばのチョリム ひじきサラダ 卵と春雨のスープ	牛乳　さば　ベーコン とりささみ　たまご ひじき　わかめ　米みそ	米　さとう　ごま　油 マヨネーズ　はるさめ	ねぎ　ホールコーン　パセリ きゅうり　にんじん　にんにく たけのこ　しいたけ　しょうが	841 31.7
16	月		麦ごはん	○	さんまみぞれ煮 ごま酢和え さといもの煮物	牛乳　とり肉　ちくわ さんま　てんぷら	米　麦　油　さとう　ごま さといも　じゃがいも でんぷん	もやし　キャベツ　にんじん たまねぎ　いんげん　ごぼう こんにゃく　だいこん	815 32.0
17	火		混ぜごはん ポンデドーナツ	○	キャベツとかまぼこの梅和え 豚汁	牛乳　とり肉　かまぼこ　あつあげ 油あげ　ぶた肉　麦みそ （出し昆布・にぼし）	米　麦　油　さとう ポンデドーナツ　さといも 青じそドレッシング	にんじん　いんげん　ごぼう　たまねぎ しいたけ こんにゃく たけのこ ねぎ うめ キャベツ きゅうり だいこん しょうが	811 29.2
18	水	れいほく恵の日	丸パンカット	○	照り焼きキチンパティ がねあげ きのこスープ	牛乳　とうふ　とり肉　たまご ベーコン	まるパンカット さつまいも こむぎこ　さとう　油 ごま油　ぱんこ	しょうが　にんじん　こまつな えのき　だいこん　しめじ なめこ　ねぎ　たまねぎ	836 27.8
19	木	ふるさとくまさんデー・恵の日	南関あげカレー	○	グリルチキン かわり和え	牛乳　なんかんあげ　だいず スキムミルク　とり肉	米　ごま　油　じゃがいも でんぷん　さとう	だいこん　にんじん　りんご たまねぎ　ほうれん草 きゅうり　にんにく	892 30.0
20	金	れいほく恵の日	ごはん	○	のり塩きびなご さといものみそよごし かき玉汁	牛乳　ぶたミンチ　ちくわ きびなご　とうふ　とり肉 たまご　青のり　わかめ（にぼし）	米　さとう　ごま　油 さといも　でんぷん	にんじん　こんにゃく たまねぎ　ねぎ　しょうが	805 31.3
23	月		勤　労　感　謝　の　日						
24	火	れいほく恵の日	麦ごはん	○	ぎょうざ③ 切り干し大根の酢の物 厚揚げの中華煮	牛乳　とりささみ　あつあげ ぶた肉　かまぼこ　とり肉	米　麦　さとう　油　ごま ごま油　でんぷん こむぎこ	切りぼしだいこん きゅうり にんにく にんじん たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ いんげん キャベツ にら	822 27.2
25	水	れいほく恵の日	食パン	○	トマトオムレツ フレンチサラダ トマトシチュー	牛乳　たまご　ツナ　ぶた肉 生クリーム　とり肉	しょくパン 油 さとう バター じゃがいも　こむぎこ でんぷん	きゅうり　にんじん　しめじ キャベツ ホールコーン　にんにく パセリ　たまねぎ　トマト	830 30.4
26	木		ハヤシライス	○	枝豆と豆腐のミンチカツ ほうれん草のごま和え	牛乳　牛肉　とうふ　とり肉	米　油　ごま　さとう じゃがいも　でんぷん こめこ　ぱんこ	ほうれん草　たまねぎ　しめじ もやし　にんじん　えだまめ グリンピース　にんにく	883 26.5
27	金	れいほく恵の日	ごはん	○	馬肉コロッケ さつま芋と豆のコロコロサラダ だご汁	牛乳　馬肉　ハム　とり肉 油あげ　レッドキドニー ひよこ豆　ちくわ	米 ごま さとう 油 こむぎこ さつまいも マヨネーズ ぱんこ でんぷん 手作りすいとん じゃがいも	きゅうり　ホールコーン にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ　青えんどう豆	863 28.3
30	月		ごはん	○	さんまかんろ煮 ごぼうサラダ あおさのみそ汁	牛乳　さんま　ツナ　とうふ 麦みそ　あおさ （にぼし）	米　ごま　さとう　でんぷん マヨネーズ	ごぼう　にんじん　きゅうり たまねぎ　ねぎ　えのき しいたけ	849 36.3

れいほく恵の日



食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月１９日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。１１月は、荒尾玉名地区の味です。

◆南関あげカレー・・・南関あげは、熊本県南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれた伝統食品です。水分を極力減らして揚げるため、パリッとした出来上がりで、長期間の保存ができます。出汁や水分が染み込みやすいので、食感はふっくらジューシーです。給食では、お肉のかわりに南関あげを使ってカレーにします。

～　おすすめメニュー

キャベツとかまぼこのうめあえ（5人分）

・キャベツ　葉４枚
・きゅうり　１本
・板かまぼこ　半分

☆
- ねりうめ　小さじ１
- 青じそドレッシング　大さじ２
- さとう　小さじ１弱
- しょうゆ　少々

①☆をあわせる。
②きゅうりを輪切りにして塩もみする。
③キャベツを切る。蒸して冷ます。
④かまぼこを切る。
⑤材料と☆を混ぜ合わせる。

調理場より

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。