

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

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月		ごはん	牛乳	いわしおかか煮 ひじきいため 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	687 26.0
3	火		文化の日						
4	水		ココアパン	牛乳	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	635 22.9
5	木	れいほく恵の日	わかめごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ もやしのナムル ちゅうか風コーンスープ	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	669 25.1
6	金	れいほく恵の日	ごはん	牛乳	あつやきたまご はるさめときゅうりのごまあえ 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	650 26.6
9	月	れいほく恵の日	ごはん	牛乳	さんまかぼすレモン煮 きんぴらごぼう はくさいのみそ汁	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	661 23.5
10	火		むぎごはん	牛乳	さばのもみじ焼き たかないため 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	684 31.1
11	水		あげぱん	牛乳	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	676 21.2
12	木	★保小中共通メニュー★	ごはん	牛乳	ちぐさ焼き ほうれん草のごまあえ あつあげのカレー煮	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	661 21.9
13	金		ごはん	牛乳	さばのチョリム ひじきサラダ 卵とはるさめのスープ	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	683 26.5
16	月		むぎごはん	牛乳	さんまみぞれ煮 ごまずあえ さといものにもの	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	662 26.6
17	火		まぜごはん ポンデドーナツ	牛乳	キャベツとかまぼこのうめあえ ぶた汁	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	683 24.5
18	水	れいほく恵の日	まるパンカット	牛乳	てりやきキチンパティ 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	649 22.1
19	木	ふるさとくまさんデー・恵の日	なんかんあげカレー	牛乳	グリルチキン かわりあえ	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	728 26.5
20	金	れいほく恵の日	ごはん	牛乳	のり塩きびなご さといものみそよごし かき玉汁	牛乳　ぷたミンチ　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	651 25.4
23	月		勤労感謝の日						
24	火	れいほく恵の日	むぎごはん	牛乳	ぎょうざ② きりぼしだいこんのすのもの あつあげのちゅうか煮	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	658 22.1
25	水	れいほく恵の日	しょくぱん	牛乳	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	644 24.3
26	木		ハヤシライス	牛乳	えだ豆ととうふのミンチカツ ほうれん草のごまあえ	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	693 21.4
27	金	れいほく恵の日	ごはん	牛乳	馬肉コロッケ さつまいも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	696 23.3
30	月		ごはん	牛乳	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	688 29.8

れいほく恵の日

今月はコレ！

◆さつまいも
◆新米
◆きゅうり
◆さといも
◆こねぎ

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。