１１がつ　こんだてよていひょう

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	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	だし
1	すい		まるパン	牛乳	バーベキューチキン やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン さとう	たまねぎ だいこん はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	545 645	28.4 33.9	
2	もく		むぎごはん	牛乳	いわししょうがに ごじる はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ こんにゃく さつまいも はるさめ さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	662 813	26.6 32.3	いりこ
6	げつ		むぎごはん	牛乳	いわしとおにくのハンバーグ さわにわん ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう ちくわ いわし ぶたにく	こめ むぎ あぶら はるさめ	にんじん ごぼう えのきたけ きぬさや キャベツ きゅうり	621 777	23.1 29.2	かつお
7	か		むぎごはん	牛乳	にくじゃがキムチ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり キムチ コーン	634 781	20.2 24.0	
8	すい		コッペパン	牛乳	チリコンカン カミカミあえ	ぎゅうにゅう だいず さきいか ぎゅうにく えだまめ	パン さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマトホールかん だいこん きゅうり	507 629	27.9 34.8	
9	もく		むぎごはん	牛乳	げんきのでるレバー しるビーフン	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりレバー ぶたにく	こめ むぎ あぶら アーモンド ごま さとう ビーフン ごまあぶら	にら たまねぎ しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	766 954	34.5 42.8	
10	きん		むぎごはん	牛乳	ほうれんそうオムレツ ハヤシルー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう グリンピース ぎゅうにく たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ かいそう コーン きゅうり キャベツ	676 853	21.5 26.5	
13	げつ		むぎごはん	牛乳	さけのしおやき ぶたじる わふうサラダ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ あつあげ ツナ	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにゃく ごま さとう	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	620 759	28.4 34.3	いりこ
14	か		むぎごはん	牛乳	ターサイパオズ キムチのピリからスープ いりこナッツ	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド	キムチ にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく	699 848	28.3 33.9	
15	すい		パインパン	牛乳	ウインナー スパゲティーナポリタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ	パインパン あぶら さとう マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり トマトホールかん コーン	695 882	23.2 28.5	
16	もく		むぎごはん	牛乳	はっぽうさい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく わかめ うずらたまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり もやし	588 718	20.6 25.3	
17	きん		むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ（小１中２） きのこけんちんじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら さとう ごま	あおのり しめじ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	670 912	26.5 36.8	いりこ
20	げつ		たかなごはん	牛乳	きびなごフライ（小２中３） だごじる ひじきサラダ	ちりめん ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ とりにく ひじき ツナ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう すいとんめん さといも	たかな ねぎ ごぼう にんじん キャベツ だいこん しいたけ きゅうり	639 797	26.7 32.9	いりこ
21	か		むぎごはん	牛乳	あつやきたまご のっぺいじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく えだまめ あつあげ さつまあげ	こめ むぎ さといも こんにゃく しらたき ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	635 758	25.6 29.8	いりこ
22	すい		ミルクパン	牛乳	やさいのシチュー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	619 789	22.4 28.1	
24	きん		むぎごはん	牛乳	おでん れんこんサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく こんぶ うずらたまご あつあげ ツナ なっとう	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん れんこん にんじん きゅうり	711 866	30.2 35.7	こんぶ
27	げつ		むぎごはん	牛乳	ぎょうざ（小１中２） マーボーどうふ もやしとあおなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず グリンピース	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな	679 848	25.4 31.0	
28	か		むぎごはん	牛乳	あきのカレー チキンナゲット（小１中２） あきのフルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず グリンピース チキンナゲット	こめ むぎ さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ にんにく もも バナナ りんご パイン みかん カクテルゼリー	772 998	22.6 29.3	
29	すい		まるパン	牛乳	チキンプイプイ コーンクリームスープ チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン さとう バター あぶら	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	750 907	34.1 41.7	
30	もく		いもごはん	牛乳	ちぐさやき わかめととうふのみそしる はくさいとツナのごまネーズあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ ツナ	こめ さとう さつまいも ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい コーン	664 840	23.1 28.5	いりこ

共通メニュー：八宝菜

いい歯の日こんだて

ふるさとくまさんデー：あその味

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

食べ物や生産に関わる人に
感謝して食べよう

今月の苓北産

だいこん　はくさい　キャベツ　きゅうり
さつまいも　じゃがいも　あおピーマン