

学校給食予定献立表

11月の給食目標

給食について知ろう!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり			○		小(高)
	うずらたまご	20		○		643		さわら	60		○		631
はっぼうさい (八宝菜)	かまぼこ	8		○		中・高		しお	0.3				中・高
	はくさい	45		○		785		さけ	2				
だいがくいも (大学芋)	たまねぎ	35		○				ポンずしょうゆ	8				
	にんじん	10		○				ごま	1	○			
	たけのこ	8		○				ゆずしぼりじる	1		○		
	ほししいたけ	0.5		○				かたくりこ	0.5				
	にんにく・しょうが	0.5		○				ぶたにく	15		○		
	あぶら	1	○					うすあげ	8		○		
	しょうゆ・さけ							かぶ	25		○		
	とりがらスープ							もやし	15		○		
	しお・こしょう							あおねぎ	3		○		
	ごまあぶら	1	○					こんにゃく	10	○			
	かたくりこ	2						にんじん	10		○		
	さつまいも	50	○					あぶら	1	○			
	はちみつ	10	○					みそ	8		○		
	あぶら	2	○					だしじる					
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			557	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			567
そばろどん	とりミンチ	45		○		小(高)	ごはん	とりにく	30		○		小(高)
	だいずのはな	8		○		636		ちくわ	15		○		640
しおとんじる	たまねぎ	40		○		中・高	ちくぜんに	こんにゃく	25	○			中・高
	にんじん	15		○		788		ごぼう	15		○		772
	ピーマン	10		○				たけのこ	10		○		
	しょうが	1		○				れんこん	15		○		
	あぶら	1	○					にんじん	10		○		
	さとう	3	○					さやいんげん	10		○		
	しょうゆ・さけ・みりん							あぶら	1	○			
	かたくりこ	1						さとう	4	○			
	ぶたにく	20		○				しょうゆ	6				
	だいこん	20		○				さけ	2				
	しろねぎ	5		○				みりん	2				
	にんじん・ごぼう	10		○				だしじる					
	こんにゃく	15	○					あつあげ	20		○		
	あぶら	1	○					しめじ	5		○		
	さけ・みりん							みずな	10		○		
	しおこうじ	5						だいこんおろし	15		○		
	しお・こしょう							しょうが	0.5		○		
	だしじる							うすくちしょうゆ	4		○		
								みりん	3		○		
								しお	0.2				
								かたくりこ	2				
								だしじる	2				
								ぶどうゼリー	1個	○			
4日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	コッペパン	40	○			553							
コッペパン	やきそばめん	80	○			小(高)							
	ぶたにく	30		○		622							
やきそば	もやし	20		○		中・高							
	キャベツ	35		○		788							
わかめとうふ のスープ	たまねぎ	15		○									
	にんじん	10		○									
	ピーマン	8		○									
	やきそばソース	12		○									
	ウスターソース	1		○									
	ケチャップ	5		○									
	しお・こしょう	0.1											
	あぶら	2	○										
	わかめ	0.5		○									
	とうふ	20		○									
	はくさい	30		○									
	しろねぎ	5		○									
	しょうゆ・さけ												
	しお・こしょう・とりがらスープ												



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

いろいろな国や地域の料理が給食にでてくるよ!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー(カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー(カロリー)
9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			608	ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	80	○			592
こくとうパン	ハンバーグ	60		○			ハンバーグ	ほききりみ	60		○		
ハンバーグ	たまねぎ	30			○	小(高)	しろう	しお	0.3				小(高)
トマトソース	にんじん	10			○	658	しろみぎかなの	こしょう	0.03				655
かぼちゃサラダ	マッシュルーム	5			○		ムニエル	しろワイン	2				
	さやいんげん	10			○	中・高	オーロラソース	こむぎこ	5	○			中・高
	にんにく	0.3			○	844	がけ	オリーブオイル	3	○			839
	トマトみずに	20			○		ポークビーンズ	エッグケアマヨネーズ	10	○			
	オリーブオイル	0.5	○					ケチャップ	5			○	
	ケチャップ	5						ぶたにく	15			○	
	ウスターソース	0.5						だいちみずに	20			○	
	さとう	0.5						じゃがいも	30	○			
	しお・こしょう							たまねぎ	40				○
	かぼちゃ	30						にんじん	10				○
	えだまめ	10						さやいんげん	10				○
	にんじん	8						トマトみずに	30				○
	コーンクリーム	1袋						にんにく	0.5				○
								オリーブオイル	1	○			
								ケチャップ	9				
								さとう	0.8	○			
								あかワイン	2				
								ウスターソース	0.5				
								ソテードオニオン					
								しお	0.3				
								こしょう	0.03				
								とりがらスープ					
10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			589	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			569
うめごはん	カリカリうめ	1.5			○		ごはん	ちくわ	40				小(高)
さばのみそに	ねりうめ	2			○	小(高)	ちくわの	こむぎこ	10	○			636
すましじる	さけ	1			○	648	いそべあげ	あおりの	0.05				
げんきヨーグルト	さば	60			○	中・高	わふうポトフ	あぶら					中・高
	つちしょうが	1			○	788		ウインナー	15				812
	みそ・あかみそ	5			○			たまねぎ	40				
	しょうゆ・さけ・みりん							だいこん	35				
	さとう	3	○					にんじん	10				
	豆腐	15						じゃがいも	40	○			
	はくさい	25						キャベツ	30				
	あおねぎ	3						さやいんげん	8				
	えのきだけ	5						うすくちしょうゆ	2.5				
	にんじん	10						さけ	2				
	かまぼこ	8						みりん	2				
	うすくちしょうゆ	2						しお	0.1				
	さけ・しお							こしょう	0.03				
	だしじる・こんぶだし							だしじる					
	げんきヨーグルト	1個											
11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			588							
ごはん	ぶたにく	30											
タイピーエン(太平燕)	うずらたまご	20				小(高)							
あげはるまき	キャベツ	30				659							
	あおねぎ	3											
	にんじん	10				中・高							
	たまねぎ	20				893							
	もやし	15											
	ほししいたけ	0.5											
	はるさめ	7											
	しょうが	0.5											
	あぶら	1											
	うすくちしょうゆ	2											
	しお・こしょう												
	とりがらスープ												
	はるまき												
	あぶら												

タイピーエン(太平燕)



☆熊本県の郷土料理(生まれは、中国福建省)

☆とりがらスープにたっぷりの炒めた野菜と

春雨が入った麺料理です。

☆揚げたゆで卵が入っています。

給食では、ゆで卵のかわりに
うずら卵が入っています。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)