

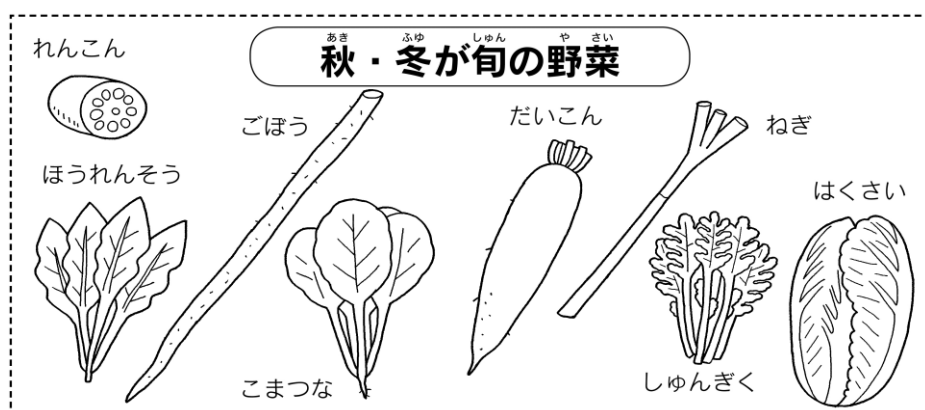


| 日  | 曜  | しゅしょく                | ぎゅうにゅう | おかず   | おもなざいりょう   |  |  | えいようりょう     |          |
|----|----|----------------------|--------|---|--|--|--|-------------|----------|
|    |    |                      |        |   | きいろ  | あか   | みどり  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1  | すい | むぎごはん                |        | さといものみそしる<br>さばのこうみソース<br>ごまあえ                  | こめ むぎ さとう あぶら<br>さといも ごま ねりごま<br>コーンスターチ                   | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ<br>わかめ むぎみそ さば<br>(だし:いりこ)            | にんじん たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく もやし<br>ほうれんそう きゅうり                         | 604         | 27.2     |
|    |    | うとんうまかデー             |        | カレーどうふ<br>あきのフルーツジュレ                            | こめ むぎ さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>ライチジュレ カクテルゼリー                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ だいずフレーク                             | たまねぎ にんじん たけのこ<br>にんにく しょうが しいたけ<br>ねぎ なし かきりんご                      | 631         | 21.9     |
| 3  | きん | <b>ぶんかのひ</b>         |        |   |  |  |  |             |          |
| 6  | げつ | むぎごはん                |        | もずくとたまごのスープ<br>ミートボールのあますあん                     | こめ むぎ さとう あぶら<br>じゃがいも でんぷん<br>ごまあぶら パンこ                   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>たまご とうふ<br>もずく とり にく ぶたにく               | にんじん たまねぎ たけのこ<br>えのきたけ チンゲンサイ<br>ピーマン にんにく しょうが                     | 613         | 21.6     |
|    |    | 免疫カアップデー             |        | おしむぎいりチリトマトスープ<br>かぼちゃとれんこんのサラダ                 | パン さとう おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                     | ぎゅうにゅう とり にく<br>ベーコン チーズ<br>きなこ                        | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ブロッコリー にんにく トマト<br>れんこん かぼちゃ えだまめ                  | 650         | 22.0     |
|    |    | いい歯(118)の日           |        | にくじゃが<br>かみかみあえ<br>1しよくふりかけ                     | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも こんにやく<br>ごま                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちぎりあげ あつあげ<br>さきいか ふりかけ                 | にんじん たまねぎ いんげん<br>きゅうり きりぼしだいこん                                      | 628         | 25.8     |
| 9  | もく | むぎごはん                |        | こんさいのみそしる<br>ちくわのいそべあげ<br>かぼすあえ                 | こめ むぎ さとう あぶら<br>さつまいも こんにやく<br>こむぎこ ごま                    | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ<br>あおさ こんぶ むぎみそ<br>(だし:いりこ)             | にんじん ごぼう だいこん<br>ねぎ はくさい きゅうり<br>かぼすかじゅう                             | 553         | 19.0     |
| 10 | きん | むぎごはん                |        | マーボーはるさめ<br>ちゅうかあえ                              | こめ むぎ さとう<br>りよくとうはるさめ ごま<br>ごまあぶら                         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とり にく たまご あかみそ<br>だいずフレーク               | にんじん たまねぎ もやし<br>たけのこ ほししいたけ ねぎ<br>しょうが にんにく きゅうり                    | 586         | 21.4     |
| 13 | げつ | ごはん(減)               |        | ごもくうどん<br>ししゃもフライ<br>うめおかかあえ<br>宇土産やきのり         | こめ さとう あぶら<br>うどん こむぎこ パンこ<br>でんぷん                         | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ししゃも かつおぶし のり<br>とり にく<br>(だし:かつお こんぶ) | にんじん たまねぎ ねぎ<br>ごぼう しいたけ キャベツ<br>きゅうり うめペースト                         | 583         | 21.3     |
| 14 | か  | まるパン                 |        | コーンポタージュ<br>ミニてりやきチキン<br>トマトサラダ                 | パン さとう<br>じゃがいも でんぷん<br>オリーブオイル                            | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ とり にく                               | にんじん たまねぎ パプリカ<br>トマト きゅうり キャベツ<br>とうもろこし                            | 595         | 25.0     |
| 15 | すい | むぎごはん                |        | くるまふりいりにくだんごのスープ<br>ぶたにくとピーマンのちゅうかいため<br>宇土産みかん | こめ むぎ さとう<br>えんどうまめはるさめ<br>ごま ごまあぶら ー                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とり にく                                   | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ<br>きくらげ しょうが にんにく もやし<br>ピーマン ほししいたけ みかん           | 594         | 20.5     |
|    |    | ふるさとくまさんデー           |        | いちようはじる<br>メンチカツ<br>にらのあますあえ                    | こめ むぎ さとう あぶら<br>さといも ごまあぶら<br>パンこ こむぎこ でんぷん               | ぎゅうにゅう とり にく ちくわ<br>だいず ぶたにく ハム<br>(だし:かつお こんぶ)        | にんじん だいこん ごぼう<br>えだまめ もやし きゅうり<br>にら キャベツ                            | 620         | 23.9     |
| 17 | きん | むぎごはん                |        | とうふのちゅうかに<br>しゅうまい<br>ひじきサラダ                    | こめ むぎ さとう あぶら<br>ごまあぶら でんぷん こむぎこ<br>パンこ ノンエッグマヨネーズ         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ とり にく ひじき<br>みそ                     | たけのこ たまねぎ もやし ねぎ<br>はくさい しょうが ほししいたけ<br>にんじん きゅうり とうもろこし             | 617         | 24.3     |
|    |    | 宇土小リクエスト給食           |        | チキンカレー<br>フルーツあえ                                | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>カクテルゼリー ぶどうゼリー                           | ぎゅうにゅう とり にく<br>チーズ                                    | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが トマト りんご<br>パイン もも みかん                         | 641         | 18.6     |
| 21 | か  | ソフト<br>フランスパン        |        | スパゲティ・ミートソース<br>れんこんチップス<br>サラダ                 | パン<br>さとう あぶら スパゲティ<br>オリーブオイル                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいずフレーク ツナ                              | たまねぎ にんじん しめじ<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>トマト とうもろこし れんこん                   | 608         | 25.1     |
|    |    | れんこんチップスを<br>のせて食べよう |        | きのこじる<br>ごもくあつやきたまご<br>なやき                      | こめ むぎ さとう あぶら  | ぎゅうにゅう あつあげ たまご<br>あぶらあげ てんぷら むぎみそ<br>(だし:いりこ)         | にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ<br>しめじ はくさい こまつな ほししいたけ<br>ねぎ ごぼう とうもろこし グリンピース | 556         | 21.2     |
| 23 | もく | <b>きんろうかんしゃのひ</b>    |        |   |  |  |  |             |          |
|    |    | 和食の日                 |        | おでん<br>ごますあえ<br>しそこんぶ                           | こめ むぎ さとう<br>さといも こんにやく<br>ごま                              | ぎゅうにゅう ちくわ うすらたまご<br>あつあげ とり にく こんぶ<br>(だし:かつお)        | にんじん だいこん もやし<br>きゅうり ピーマン   | 580         | 27.0     |
|    |    | まごわやさしい給食            |        | とうふのみそしる<br>いわしのうめに<br>おひたし                     | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも ごま                                      | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ<br>いわし かつおぶし むぎみそ<br>わかめ (だし:いりこ)     | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ きゅうり<br>はくさい こまつな うめ                           | 570         | 26.0     |
|    |    | 宇土幼リクエスト給食           |        | ラビオリスープ<br>からあげ<br>ごぼうサラダ<br>ミニプリン              | パン さとう あぶら<br>こむぎこ パンこ<br>ドレッシング ごま でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ プリン | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とり にく ぶたにく                              | にんじん キャベツ たまねぎ<br>しめじ ごぼう きゅうり<br>とうもろこし                             | 653         | 21.1     |
| 29 | すい | むぎごはん                |        | ほうれんそうとたまごのスープ<br>とうふハンバーグのトマトソース<br>グリーンサラダ    | こめ むぎ さとう<br>でんぷん ドレッシング                                   | ぎゅうにゅう たまご とうふ<br>とり にく                                | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ほうれんそう きゅうり キャベツ トマト<br>ブロッコリー にんにく とうもろこし        | 575         | 21.7     |
| 30 | もく | むぎごはん                |        | はくさいスープ<br>あげかぼちゃのあまからだれ                        | こめ むぎ さとう あぶら<br>りよくとうはるさめ<br>ごまあぶら でんぷん                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とり にく                                   | たまねぎ にんじん はくさい<br>ほししいたけ かぼちゃ たけのこ<br>ねぎ えだまめ にんにく しょうが              | 569         | 18.4     |



今月の  
献立テーマ

旬の食べ物を食べよう

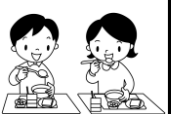


今月は、秋の終わりから冬にかけて旬を迎える野菜や果物、魚類をたくさん取り入れています。この季節が旬の食材は、栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップしています。栄養価も高いため、気温の変化による体調不良を防止するためにも旬の食材を積極的に食べていきたいですね。

※献立は、都合により変更することがあります。

**締切：11/15(水)**

- ◎ 学校給食申込書  
→ 電子申請  
または、学校に用紙を提出してください。
- ◎ 口座振替依頼書  
→ 直接金融機関に提出してください。



よろしくお願いたします！