



にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
3	げつ	🍁 ぶんかのひ 🍁							
4	か	まるパンカット		しろいんげんまめのクリームスープ てりやきチキンパティ コールスローサラダ	パン じゃがいも バター さとう しろいんげんまめ パンこ あぶら でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	671	28.3
🎌 うとんうまかデー【柿】 🎌									
5	すい	むぎごはん		ぶたにくとさといものみそに かきサラダ 1食めかぶ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム めかぶ むぎみそ	だいこん にんじん しょうが ほしいたけ いんげん かき キャベツ きゅうり	602	23.1
🎌 いい歯の日【11月8日】 🎌									
6	もく	むぎごはん		こうやどうふいりおやこどんのぐ くきわかめのうめナッツあえ さつまいもチップス	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ さつまいも コーンスターチ	ぎゅうにゅう とり たまご こおりどうふ くきわかめ かまぼこ かつおぶし (だし:かつお こんぶ)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり うめ	648	23.1
7	きん	むぎごはん		にくいりワンタンスープ さかなのチリソースいため	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン タラ あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんじん とうもろこし きくらげ えだまめ しょうが にんにく	594	22.3
🎌 まごわやさしい給食 🎌									
10	げつ	むぎごはん		しらたまだんごじる いわしのしょうがに こまつなごまおかかあえ	こめ むぎ しらたまだんご さといも こんにゃく でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ いわし かつおぶし (だし:かつお こんぶ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし	602	22.1
11	か	あげパン		ポークビーンズ キャベツのマスタードサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン だいず チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	673	26.2
12	すい	ごはん(減)		たんたんうどん シューマイ まめひじきサラダ	こめ うどん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずフレーク とうにゅう ひじき ツナ あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	615	22.2
🎌 花園幼稚園リクエスト給食 🎌									
13	もく	むぎごはん		かきたまじる ホキのてんたまあげ きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ ホキ あおさ しおこんぶ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ	581	23.9
14	きん	むぎごはん		ハヤシライス フルーツヨーグルトゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター カクテルゼリー ホイップクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース りんご にんにく みかん パイン もも	673	20.2
17	げつ	むぎごはん		おでん さいかサラダ しそこんぶ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ちくわ あつあげ こんぶ うずらたまご ハム (だし:かつお)	だいこん にんじん キャベツ あまなつみかん きゅうり	580	21.9
🎌 デフリンピック応援メニュー 🎌									
18	か	くまもとけんさん トマトパン		ポトフ さかなのオーロラソースがけ にんじんラペ	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう とり ベーコン ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし トマト	627	25.8
19	すい	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ ホイコーロー ぶどうゼリー	こめ むぎ えんどうまめはるさめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ ピーマン にんにく しょうが	636	22.6
20	もく	むぎごはん		あきやさいカレー さつまいもとナッツのサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり チーズ チキンハム	たまねぎ かぼちゃ れんこん なす にんにく しょうが トマト にんじん しめじ りんご きゅうり	681	20.9
🎌 食育わくわくデー【和食の日】 🎌									
21	きん	むぎごはん		さといものみそしる きびなごサクサクあげ(2尾) れんこんのきんぴら	こめ むぎ さといも あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにく きびなご ちくわ むぎみそ みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん しょうが	573	21.1
24	げつ	🍁 ふりかえきゅうじつ 🍁							
25	か	ミルクパン		ミートソースペンネ グリーンサラダ ココアビーンズ	パン さとう ペンネ あぶら コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず だいずフレーク レバー	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	651	27.3
🎌 ふるさとくまさんデー【上益城】 🎌									
26	すい	むぎごはん		いちようはじる ごもくあつやきたまご たけのこのみそいため 1食ふりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ だいず たまご ベーコン むぎみそ ふりかけ (だし:かつお こんぶ)	えだまめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ グリンピース とうもろこし しいたけ	584	24.0
27	もく	むぎごはん		ジャーチャンどうふ ナッツいりちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とり ちくわ あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ きゅうり レタス キャベツ トマト きくらげ	619	25.5
🎌 住吉中リクエスト給食 🎌									
28	きん	むぎごはん		ぶたじる チキンカツ ツナサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら パンこ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり ちくわ ツナ むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	619	25.1

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

和食のよさを知ろう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさと
くまさんデー



11月は、「上益城地区」の紹介です。「いちよう葉汁」は、上益城地区の中で特に嘉島町に伝わる郷土料理です。いちよう葉汁に使う野菜はいちよう切りにし、銀杏に見立てて大豆や枝豆を使います。かつお節と昆布でだしをとり、醤油で味付けをして作ります。

11月24日
和食の日

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、目に見えない形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。この機会に、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー

5日(水)は、轟地区の小森さんが栽培されている「太秋柿」が登場します。太秋柿は、一般的な柿に比べて果実がとても大きく、350g～400g程度あります。梨のような「サクサク」とした食感、上品な甘み(糖度が18度程度)、そしてみずみずしいジューシーさが特徴の完全甘柿です。この太秋柿を使って、サラダを作ります。



生産者の小森さん
(轟地区)