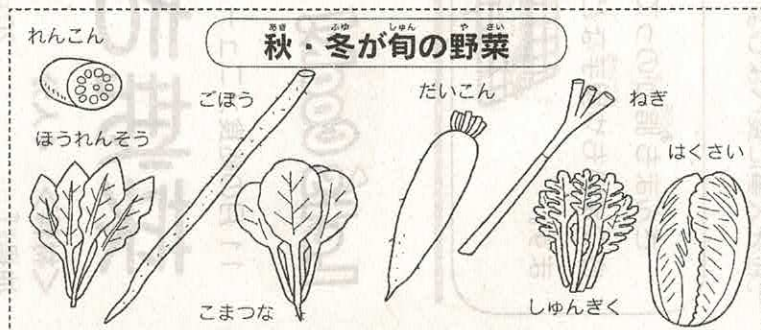


日	曜	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	すい	むぎごはん	牛乳	さといものみそしる さばのこうみソース ごまあえ	こめむぎさとうあぶら さといもごまねりごま コーンスターチ	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ わかめむぎみそさば (だし:いりこ)	にんじんたまねぎねぎ しょうがにんにくもやし ほうれんそうきゅうり	604	27.2
うどんうまかデー									
2	もく	むぎごはん	牛乳	カレーとうふ あきのフルーツジュレ	こめむぎさとう でんぷんごまあぶら ライチジュレカクテルゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく とうふだいすフレーク	たまねぎにんじんたけのこ にんにくしょうがしいたけ ねぎなしかりんご	631	21.9
3	きん	ぶんかのひ							
6	げつ	むぎごはん	牛乳	もすくとたまごスープ ミートボールのあますあん	こめむぎさとうあぶら じゃがいもでんぷん ごまあぶらパンこ	ぎゅうにゅうベーコン たまごとうふ もすくとりにくぶたにく	にんじんたまねぎたけのこ えのきたけチンゲンサイ ピーマンにんにくしょうが	613	21.6
免疫カアップデー									
7	か	しょくパン	牛乳	おしむぎいりチリトマトスープ かぼちゃとれんこんのサラダ チョコだいす	パンさとうおおむぎ じゃがいもチョコだいす ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうとりにく ベーコンチーズ	たまねぎにんじんキャベツ ブロッコリーにんにくトマト れんこんかぼちゃえだまめ	623	21.0
いい歯(118)の日									
8	すい	むぎごはん	牛乳	にくじゃが かみかみあえ 1しょくふりかけ	こめむぎさとう じゃがいもこんにゃく ごま	ぎゅうにゅうぶたにく ちぎりあげあつあげ さきいかふりかけ	にんじんたまねぎいんげん きゅうりきりほしだいこん	628	25.8
9	もく	むぎごはん	牛乳	こんさいのみそしる ちくわのいそべあげ かぼすあえ	こめむぎさとうあぶら さつまいもこんにゃく こむぎごま	ぎゅうにゅうとうふちくわ あおさこんぶむぎみそ (だし:いりこ)	にんじんごぼうだいこん ねぎはくさいきゅうり かぼすかじゅう	553	19.0
10	きん	むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	こめむぎさとう りょくとうはるさめごま ごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく とりにくたまごあかみそ だいすフレーク	にんじんたまねぎもやし たけのこほししいたけねぎ しょうがにんにくきゅうり	586	21.4
13	げつ	ごはん(減)	牛乳	ごもくうどん ししゃもフライ うめおかかあえ 宇土産やきのり	こめさとうあぶら うどんこむぎごパンこ でんぷん	ぎゅうにゅうあぶらあげ ししゃもかつおぶしのり とりにく	にんじんたまねぎねぎ ごぼうしいたけキャベツ きゅうりうめペースト	583	21.3
14	か	まるパン	牛乳	コーンポタージュ ミニてりやきチキン トマトサラダ	パンさとう じゃがいもでんぷん オリーブオイル	ぎゅうにゅうベーコン チーズとりにく	にんじんたまねぎパプリカ トマトきゅうりキャベツ とうもろこし	595	25.0
15	すい	むぎごはん	牛乳	くるまふりにくだんごのスープ ぶたにくとピーマンのちゅうかいため 宇土産みかん	こめむぎさとう えんどうまめはるさめ ごまごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく	キャベツにんじんたまねぎねぎ きくらげしょうがにんにくもやし 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									
16	もく	むぎごはん	牛乳	いちよはじる メンチカツ にらのあますあえ	こめむぎさとうあぶら さといもごまあぶら パンここむぎごでんぷん	ぎゅうにゅうとりにくちくわ だいすぶたにくハム (だし:かつお・こんぶ)	にんじんだいこんごぼう えだまめもやしきゅうり にらキャベツ	620	23.9
17	きん	むぎごはん	牛乳	とうふのちゅうかに しゅうまい ひじきサラダ	こめむぎさとうあぶら ごまあぶらでんぷんこむぎご パンこノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうぶたにく とうふとりにくひじき みそ	たけのこたまねぎもやしねぎ はくさいしょうがほししいたけ 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									
20	げつ	むぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツあえ	こめむぎ じゃがいも カクテルゼリーぶどうゼリー	ぎゅうにゅうとりにく チーズ	にんじんたまねぎにんにく しょうがトマトりんご パイナップルみかん	641	18.6
21	か	ソフト フランスパン	牛乳	スパゲティ・ミートソース れんこんチップス サラダ	ソフトフランスパン さとうあぶらスパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅうぶたにく だいすフレークツナ	たまねぎにんじんしめじ にんにくキャベツきゅうり トマトとうもろこしれんこん	608	25.1
22	すい	むぎごはん	牛乳	きのこじる ごもくあつやきたまご 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 あぶらあげてんぷらむぎみそ (だし:いりこ)	にんじんたまねぎえのきたけたけのこ しめじはくさいこまつなほししいたけ ねぎごぼうとうもろこしグリーンピース	556	21.2
23	もく	きんろうかんしゃのひ							
和食の日									
24	きん	むぎごはん	牛乳	おでん ごますあえ しそこんぶ	こめむぎさとう さといもこんにゃく ごま	ぎゅうにゅうちくわうずらたまご あつあげとりにくこんぶ (だし:かつお)	にんじんだいこんもやし きゅうりピーマン	580	27.0
まごわやさしい給食									
27	げつ	むぎごはん	牛乳	とうふのみそしる いわしのうめに おひたし	こめむぎさとう じゃがいもごま	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ いわしかつおぶしむぎみそ わかめ(だし:いりこ)	たまねぎにんじんねぎ えのきたけきゅうり はくさいこまつなうめ	570	26.0
宇土小リクエスト給食									
28	か	こめこいり にんじんパン	牛乳	ラビオリスープ からあげ ごぼうサラダ ミニプリン	こめこいりにんじんパン さとうあぶらこむぎごパンこ ドレッシングごまでんぷん ノンエッグマヨネーズプリン	ぎゅうにゅうベーコン とりにくぶたにく	にんじんキャベツたまねぎ しめじごぼうきゅうり とうもろこし	653	21.1
29	すい	むぎごはん	牛乳	ほうれんそうとたまごのスープ とうふハンバーグのトマトソース グリーンサラダ	こめむぎさとう でんぷんドレッシング	ぎゅうにゅうたまごとうふ とりにく	にんじんたまねぎえのきたけ ほうれんそうきゅうりキャベツトマト 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	牛乳	はくさいスープ あげかぼちゃのあまからだれ	こめむぎさとうあぶら りょくとうはるさめ ごまあぶらでんぷん	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく	たまねぎにんじんはくさい ほししいたけかぼちゃたけのこ 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きます。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。

献立: 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!