



れいわ2ねん 11がつ こんだてよていひょう

宇土東・緑川・網田小

宇土市学校給食センター

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)
					おもにエネルギーになる	おもにからだのそしきをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
2	げつ	むぎごはん		ぶたじる かぼちゃひきにくフライ	こめむぎあぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ こんにゃく パンこ	ぎゅうにゅうとうふ ぶたにく みそ (だし: いりこ)	にんじん はくさい たまねぎ ねぎしょうが かぼちゃ	640	20.4
3	か	文化の日							
4	すい	むぎごはん		マーボーとうふ もやしときゅうりのナムル	こめむぎさとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅうぶたひきにく だいずとうふ あかみそ	にんじんたまねぎ たけのこ ねぎきゅうり もやしにら にんにくしょうが	592	25.0
5	もく	しょくパン		クリームスパゲティ りんごサラダ	パン さとう スパゲティ バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム チキンハム	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム りんご	676	24.3
		まごわやさしい和食の日							
6	きん	むぎごはん		とうふのすましじる いわしおかに きんぴらごぼう	こめむぎさとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅうとうふ わかめかまぼこ いわしくきわかめ かつおぶし (だし: かつおぶし こんぶ)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	568	24.2
9	げつ	わかめごはん		おでん すみそあえ	こめむぎさとう こんにゃく ごま さといも	ぎゅうにゅう わかめがんもどき とりにく ちくわうすらたまご チキンハム こんぶ みそ	にんじん きゅうり だいこん キャベツ	574	24.6
10	か	こくとうパン		わふうカレーうどん バンバンジーサラダ	パン うどんめん ねりごま ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅうぶたにく とりささみ かまぼこ (だし: かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しめじ キャベツ きゅうり にんにくしょうが	594	25.8
11	すい	むぎごはん		ふゆやさしいのみそしる ソースカツ ぶりかけ (おかか)	こめむぎあぶら さといも パンこ	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶりかけ (だし: いりこ)	にんじん はくさい だいこん ねぎ	596	24.6
12	もく	コッペパンカット		コンソメスープ チリコンカン みかん(宇土東・緑川小・網田小)	パン じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅうぶたひきにく ウインナー ぎゅうひきにく だいず レッドキドニー	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しめじ みかん	595	23.4
13	きん	むぎごはん		せんべいじる さかなのあますあんかけ	こめむぎあぶら さとう でんぷん かやきせんべい	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ホキ (だし: かつおぶし こんぶ)	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ ピーマン しょうが	670	29.5
		ふるさとくまさんデー							
16	げつ	むぎごはん		あつあげとだいこんのみそしる とうふハンバーグてりやきソース 1しょくアーモンド	こめむぎさとう じゃがいも パンこ でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅうあつあげとうふ ぶたにく とりにく みそ わかめ (だし: いりこ)	だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	609	24.4
17	か	しょくパン		ミートボールのケチャップに ほうれんそうのポテトカップグラタン チョコだいず	パン さとう じゃがいも でんぷん パンこ チョコだいず	ぎゅうにゅう とりにくぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ほうれんそう	720	24.2
		くまとの肉で 元気いっぱい							
18	すい	むぎごはん		ぎゅうどん げんきサラダ	こめむぎしらたき さとうあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし しょうが	632	27.5
		リクエストメニュー							
19	もく	コッペパンカット		やさしいのスープ ウインナー フレンチサラダ あおりんごゼリー	パン じゃがいも あおりんごゼリー ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい えだまめ きゅうり とうもろこし	626	21.5
20	きん	むぎごはん		いちようはじる さんまかんろに はるあめのごもくいため	こめむぎはるさめ さとう ごまあぶら はちみつ さといも	ぎゅうにゅうさんま とりにく だいずぶたにく (だし: かつおぶし こんぶ)	えだまめ ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン しょうが だいこん しいたけ きくらげ	652	26.2
23	げつ	勤労感謝の日							
		リクエストメニュー							
24	か	ミルクパン		はるさめとにくだんごスープ ぎょうざ おさつスティック	パン はるさめ ごまあぶら こむぎこ さとう さつまいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにくぶたにく	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にら きくらげ	667	25.4
25	すい	むぎごはん		いそに かみかみあえ 1しょくあじつけのり	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 とりにく だいず ひじき さきいか あぶらあげ のり	にんじん いんげん ごぼう きゅうり えだまめ きりぼしだいこん	680	27.5
26	もく	まるパンカット		スーミータン ハンバーグデミグラスソース	パン でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし	626	28.2
		くまとの魚で 元気いっぱい							
27	きん	むぎごはん		とうにゅうみそしる タイのいそべフライ ぶりかけ (ゆかり)	こめむぎあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅうあつあげわかめ とうにゅう タイ みそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ ゆかり	633	23.9
30	げつ	むぎごはん		キーマカレー フルーツあえ	こめむぎ じゃがいも カクテルゼリー やさいゼリー	ぎゅうにゅうぶたひきにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ トマト みかん パイン もも りんご にんにく しょうが	685	22.4

6日 まごわやさしい和食の日

16日 くまさんデーの食材 「大根」

18日 黒毛和牛の「牛丼」

19日 網津小学校 リクエスト給食

24日 緑川小学校 リクエスト給食

27日 タイの「磯辺フライ」

※ 献立は、都合により変更することがあります。

11月8日は「いい歯の日」です。今月のメニューの中に、歯でしっかり噛むように「かみかみ」メニューを入れています。

