

令和5年11月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-C									9- 1EL63-0620	
		こんだて名			+++	ナンナに仕たっノフナトに	しまたしたの語フを軟って		キロカロリー)	***うしょくひとくち 給食一口メモ
\Box	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	1.1.		おもに体をつくるもとに	おもに体の調子を整える	たんぱく	『 (グラム)	1.701
		主食	牛乳	おかず	とになる(黄)	なる(赤)	もとになる(緑)	 \	5.9.5 中	(メニューや食品の紹介)
				お野菜つみれ汁 小1尾	こめ むぎ 米 麦	^{ぎゅうにゅう やさい} 牛乳 お野菜つみれ	^{だいこん} 大根 ごぼう えのき ねぎ	561	723	がっしょうぎょう います。 たわわに実りこう
1	7k	^ざ 麦ごはん	ぎゅうにゅう			ーチ: 6557来 2007 t 1 加揚げ ししゃも				べを垂れた稲穂が田んぼを美しく舞色に染
'	۷,	友にはん	十五	祝さししゃも	ごま じゃがいも	Entry	もやしきゅうり	20.0	00.0	め、収穫を祝う祭りなどが催されます。
				横マヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ぜっこけっこけんけつ しこう	れんこん構物			め、収穫を抗力宗りなどが惟されより。
		ナつキハナデゖ		豚汁	※ ء つまいも	牛乳 豚肉 豆腐	人参大根ねぎ		725	大津町はさつまいもの名産地です。 火山灰を利用し
2	木	さつまいもごは	世乳 キ乳	さば照焼	さといも ごま	きぎ きょう ひじき	しいたけ ごぼう しょうが	24.5	27.5	たがはけのよい空地がさつまいもの栽培に適してお
		h		ひじきサラダ	こんにゃく	チキンハム さば照焼	コーン きゅうり キャベツ			り、ほりだしくんのブランド名で広く知られます。
H				根菜のスープ	- 4 4 4 4	きゅうにゅう 牛乳 ウインナー 豚肉		592	721	数/力 けじ 立物形 2g 下げ 中 つ - 特
6	П	- 1: - 1-	ぎゅうにゅう				たまねぎ 人参 マッシュルーム にんにく			がわりません。 竹輪の始まりは魚のすり身を竹に巻き付けて焼いたもの きょう
6	H	チキンライス	牛乳	ほうれん草オムレツ		漁場げ ちくわ	グリンピース れんこん ごぼう ねぎ	21.8	25.3	です。 参うのあえものに入っています。 簡じくすり身を ペたりと版にのせて調理したものがかまぼこです。
				************************************	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草オムレツ	トマト 切干大根 アスパラガス			べたりと板にのせく調理したものかかまはこです。
				かぼちゃのクリーム者	食パン 油 ごま	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ 人参 大根	554	731	朝日は立名です。響がもうすぐそこまで来てい
7	火	しょく 食パン	きゅうにゅう	だいず 小1 個	じゃがいも	とりにく たま 鶏肉 生クリーム	マッシュルーム もやし	21.5	27.4	ます。大根や白菜などの冬野菜は、霜に当たる
		20, 12	1 30	ごま酢あえ	バター	大豆ナゲット ツナ	きゅうり かぼちゃ			ことで甘味が増します。
		<u>ರಿಕೆ</u>					ラゼキル にんじん	629	921	がつ ごち - ご2.5. け
		菱ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズスープ	_		枝豆 人参 たまねぎ			11月8日は「118」の語呂合わせで「いい歯
8	水		牛乳	いわしのカリカリフライ 🖖	尾 ごま じゃがいも	大笠 いわしのカリカリフライ	ねぎ しめじ ごぼう	24.5	29.1	の日」です。生涯にわたって自分の歯で食べる
	Į	いい歯の日献立		かみんこサラダ		ひよこ豆 ミックスビーンズ	きゅうり きくらげ			薬しみを味わえるよう、よく噛む献笠です。
		った。 麦ごはん		もずくのみそ汁	こめ むぎ あぶら 米 麦 油	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 もずく 麦みそ	^{だいこん} 大根 はくさい 人参	591	770	風情豐かな関係の重、開関節で伝統の接で作ら
9	木	2015/0	きゅうにゅう	豆腐のあんかけ	さといも 砂糖	THE COS C SUCC SUCC SUCC SUCC SUCC SUCC SUC	ねぎ たまねぎ かぼちゃ			風情意がな関別の主、開関のと伝統の扱く作う れる開関揚げをみそ汁に入れています。 南関あ
	•	まごわやさしい献立	┰┵Ⴑ						- 2.0	イルの信息をいいます。 「はまた。別いよう。 がは熊本を代表する名産品の一つです。
				かぼすあえ	ごまでんぷん	とうにゅう 豆乳ステーキ ぎゅうにゅう	きゅうり えのき かぼす	5 05	- · -	
			ag	具うどん	黒糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳	人参 たまねぎ ねぎ	562		うどんの麺は、熊本県産の小麦粉を使用した学校給
10	金	黒糖パン	牛乳	肉信田		鶏肉 天ぷら わかめ	たけのこ コーン はくさい	25.9	32.0	うしょくよう 食用のものです。うどん麺に向いているのは中力粉
			L	^{えだまめ} 枝豆のサラダ	うどん麺 ごま	にくしのだ 肉信用 ツナ	しいたけ 枝豆 きゅうり	L	L	で、日本で作られる小麦粉は、おもに中力粉です。
				えが、 魚そうめん汁	こめ むぎ あぶら 米 麦 油	たりにゅう きま 牛乳 魚そうめん	たけのこ 人参 しめじ ねぎ	614	740	塩分のとり過ぎを防ぐために、絡食は薄味を心
13	В	菱ごはん	ぎゅうにゅう					212	245	塩分のどり過さを防ぐために、給食は溥味を心がけています。子どもの頃から薄味の味覚を背
13	Л	麦こはん	午乳	かぼちゃコロッケ	ごま	ころい 豆腐 わかめ Sters	なす にんにくの券 にんにく	21.3	24.5	かけています。子どもの頃から薄味の味覚を育 てたいと考えています。
				なすのピリから炒め		ister < 豚肉	しょうが かぼちゃコロッケ			にたいと考えています。
				春雨のスープ	ココアパン 油	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	たまねぎ 人参 ねぎ	567	702	食事中、お箸を持っていない方の手はどうして
14	火	ココアパン	きゅうにゅう	ミートボールの甘酢煮	じゃがいも 砂糖	かまぼこ いか	たけのこ しいたけ	24.8	30.0	いますか?お椀や器は、手に持って食べるのが
				7 7 70 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00	りょくとうはるきめ 緑豆春雨 でんぷん	ミートボール	ピーマン しょうが			歪しいマナーです。
				ごもくに				608	710	0.5 4/40.5 5.5 40.5
, _	_1,	むぎ	ぎゅうにゅう	五目煮	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 あぶら	***・ウにゅう い 牛乳 あじ入りさんが焼き だいす あぶらあ とりにく				じゃが芋は炭水化物が多いですが、実はビタミンC
15	水	菱ごはん	牛乳	あじ入りさんが焼き	^{あぶら} 油 じゃがいも	大豆 油揚げ 鶏肉	れんこん きぬさや	25.0	28.6	樹く含まれています。煮物を食べることが減り、 るい カたし ちそく
				ブロッコリーサラダ	こんにゃく ごま	こんぶ チキンハム	ブロッコリー もやし			いも類は私たちに不足しがちな食品です。
				まーほーどうぶ 麻婆豆腐	光麦油	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	人参 たまねぎ しょうが	597	804	5ゅうかりょうり ちょうみりょう とうばんじゃん てんめんじゃん 中華料理の調味料には豆板醤・甜面醤・コチュ
16	木	^変 麦ごはん	きゅうにゅう	小1個	砂糖 でんぷん ごま	とうぶ 豆腐 シューマイ	たけのこ しいたけ ねぎ	21.7	27.7	ジャンなどを使います。味わいに奥深さを添
		&C1670	1 50		11分析 C7013170 C&	本 小				え、風味や香りを豊かにします。
		くろごめ い さんさいま	ぎゅうにゅう	ナムル	こめ くろごめ あぶら さとう	赤みそ きゅうにゅう とりにく	もやし きゅうり にんにく	505	700	
		黒米入り山菜混	牛乳	だご光	米黒米油砂糖	きゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉	前菜 ごぼう しいたけ ねぎ		732	やまがかもと 5いき 山鹿鹿本地域のふるさとくまさんデーで
17	金	ぜごはん	2	れんこんサラダ	すいとん じゃがいも	がたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ わかめ	表だまめ にんじん だいこん 枝豆 人参 大根 ばんかんゼリー	22.8	27.4	がおうまち そうしょくこぶんかん くろまい あかまい す。鹿央町の装飾古墳館では、黒米や赤米
à	るさとく	まさんデー(山鹿鹿本)		ばんかんゼリー	ごま	ちくわ ツナ	れんこん キャベツ きゅうり			を田んぼで育てる事業が催されます。
믺				肉じゃが	こめ むぎ あぶら 米 麦 油	きゅうにゅう あたにく あった 牛乳 豚肉 厚揚げ	たまねぎ 人参 しいたけ	631	766	お来や稲祚は、日本の年や行事と深くかかわってい
20	日	^{5ぎ} 麦ごはん	きゅうにゅう			t-		280	31.7	ます。収穫した穀物を神様にお供えし、五穀豊穣に
20	73	友しはん	十孔	いわしおかか煮	じゃがいも こんにゃく	L B 17 / カリンズ さ	グリンピース しょうが	20.0	01.7	がして 感謝するお祭り「新嘗祭」は、23日に行われま
				海藻サラダ	<u>砂糖 ごま</u>	鶏肉 わかめ 海藻サラダ	キャベツ きゅうり			す。
			٠. د	米粉めんスープ	ひのくにパン 油 ごま	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ ねぎ	558		きゅうしょく あら き りんごは給食センターで洗って切ります。その数は
21	火	ひのくにパン	サ乳 キ乳	ツナじゃがサラダ	^{ひらめん} 平麺ビーフン じゃがいも	わかめ	^{えだまめ} きくらげ まいたけ 枝豆	23.5	28.1	ゃく こ ちょうりいん なんと約430個。 調理員さんはみなさんが喜んでく
		-	_	りんご		ー ツナ 油揚げ	コーン りんご 人参			^{かお そうそう} がんば ちょうり れる顔を想像しながら頑張って調理していますよ。
				のっぺい洋	フラエックマコネース こめ třě あぶらきとう 米 麦 油 砂糖	シラ 油傷り きゅうにゅ きりにく とうぶ 牛乳 鶏肉 豆腐		503	723	
22	ماد	· 한 호	ぎゅうにゅう							きょう わしょくこんだて 今日は和食の献立です。あさって11月24日は「い にほ
	小	麦ごはん	午乳	まかな こうみづ 魚の香味漬け	さといも でんぷん	ホキ切身 南関あげ	しいたけ れんこん	24.8	28.2	い(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本 かしょくよ 、ごろあ
				茎わかめのきんぴら	こんにゃく ごま	茎わかめ 天ぷら	ねぎ ほうれん草 しょうが			かしょくひ 食)と読む語呂合わせで「和食の日」です。
		### ### ### ##########################		レンズ豆のスープ (小個)	コッペパン 油	ぎゅうにゅう 牛乳	人参 セロリ たまねぎ	571	733	
24	金	背割りコッペパ	きゅうにゅう 牛乳.	いか小判焼き 中2個	じゃがいも	きりにく 鶏肉 レンズ豆 豚肉	えのき キャベツ いんげん	25.6		ドライカレーを挟んで食べましょう。サンドし
		ン		ドライカレー	(•	いか小判焼き 大豆	しょうが にんにく トマト			て食べるとより一層おいしく食べられますよ。
H				13.7	CD trē	M 1 5 1 7 1 5 1 1 5 2	1* L.1° L.	594	721	
~~		むぎ	ぎゅうにゅう	すまし汁	光麦ごま	中乳がわかめ 豆腐	人参 たまねぎ			つめ ならじだい ちゅうこく にほん き 梅は奈良時代に中国から日本に来ました。 とうひ 2め み 2めき くぎり だいじ
21	月	麦ごはん	牛乳	いわし梅煮		きりにく 鶏肉	ほうれん ^賛 かぼちゃ	25.6	29.2	当時は梅の実よりも梅酢が薬として大事に
				かぼちゃサラダ	ノンエッグマヨネーズ	いわし梅煮	たけのこ きゅうり えのき			されたそうです。
				鶏ごぼうスープ	しょく あぶら 食パン 油	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちりめん	まいたけ ねぎ ごぼう	589	701	とう。 もかん きゅう ひょう 教皇はどちらも豆乳と
28	火	しょく 食パン	きゅうにゅう	だいずい とうぶや 大豆入り豆腐焼き	じゃがいも ごま	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ わかめ	したい ねこ こはり にんじん 人参 きゅうり	25.1	29.0	豆腐は不稀に網がめりより。 村里はこうりも豆乳と もりんさうき にがりですが、木綿豆腐は一度固めたものを崩して
	•	レスハン	ピチし		しないいし しょ	たい (上が) (1)(1)(4)	八岁 CWJり			たがりくすが、不断立腐は一度回めたものを開ひて から再び圧力をかけて作るところが違います。
\vdash				にんじんサラダ	こめ むぎ あぶら	だいす とうふ 大豆と豆腐のフライ ぎゅうにゅう ぶたにく		015	c = -	
		anule.	ag	ポークカレー 小1個	こめ むぎ あぶら 米 麦 油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが	618		^{はたけ しゅうかく} 畑で収穫されるときのしょうがを見たことがありま
29	水	^変 麦ごはん	牛乳	お魚ナゲット 中2個	じゃがいも ごま	大豆 お魚ナゲット	トマト ブロッコリー 人参 りんご	24.3	30.0	すか?形が面白いですよ。しょうがは植物で言うと
				はなかさい 花野菜サラダ		ツナ	カリフラワー キャベツ もやし			くき ふぶん 茎の部分です。カレーに使っています。
				ちくぜんに 筑前煮		プラー きゅうにゅう きりにく 牛乳 鶏肉	たんじん 人参 ごぼう れんこん	609	803	みなさんごはんは ³⁴⁵ とと左のどちらに配膳
30	*	むぎ 一、一、 /	ぎゅうにゅう	小1尾		ちつち				
SU	小	菱ごはん	牛乳	けるさめ オ キの	じゃがいも こんにゃく	厚揚げ ししゃもフライ	しいたけ きぬさや キャベツ	- 1.	21.6	していますか?ご飯は左、汁物は右、そ
Ш				春雨の酢の物	砂糖緑豆春雨でま	チキンハム	たけのこ きゅうり きくらげ			してほかのおかずは鄭の芳に置きます。
		多購 λ の		が亦再にたることがありま						