



太い字は  
かみかみメニューです

# 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

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーの もとになる(黄)	おもに体をつくるもとに なる(赤)	おもに体の調子を整える もとになる(緑)	たんぱく質(グラム)		給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳	おかず				小	中	
1	水	麦ごはん	牛乳 お野菜つみれ汁 焼きししゃも 梅マヨサラダ	小1尾 中2尾	米 小麦 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 お野菜つみれ 油揚げ ししゃも 鶏肉	大根 ごぼう えのき ねぎ もやし きゅうり れんこん 梅肉	561 23.5	723 30.3	11月は霜月と言います。たわわに実りこ うべを垂れた稲穂が田んぼを美しく黄色に染 め、収穫を祝う祭りが催されます。
2	木	さつまいもごは ん	牛乳 豚汁 さば照焼 ひじきサラダ		米 油 さつまいも さといも ごま こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそひじき チキンハム さば照焼	人参 大根 ねぎ しいたけ ごぼう しょうが コーン きゅうり キャベツ	598 24.5	725 27.5	天津町はさつまいもの産地です。火山灰を利用し た水はけのよい土壌がさつまいもの栽培に適して おり、ほりだしのブランド名で広く知られます。
6	月	チキンライス	牛乳 根菜のスープ ほうれん草オムレツ 切干大根のごまマヨネーズ		米 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ウィンナー 豚肉 油揚げ ちくわ ほうれん草オムレツ	たまねぎ 人参 マッシュルーム にんにく グリーンピース れんこん ごぼう ねぎ トマト 切干大根 アスパラガス	592 21.8	721 25.3	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 です。今日のあえものに入っています。同じすり身を べたりと板にのせて調理したものがかまぼこです。
7	火	食パン	牛乳 かぼちゃのクリーム煮 大豆ナゲット ごま酢あえ	小1個 中2個	食パン 油 ごま じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆ナゲット ツナ	たまねぎ 人参 大根 マッシュルーム もやし きゅうり かぼちゃ	554 21.5	731 27.4	明日は立冬です。冬がもうすぐそこまで来てい ます。大根や白菜などの冬野菜は、霜に当たる ことで甘味が増します。
8	水	麦ごはん いい歯の日献立	牛乳 ビーンズスープ いわしのカリカリフライ かみんごサラダ	小1尾 中2尾	米 小麦 油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さきいか チキンハム 豚肉 大豆 いわしのカリカリフライ ひよこ豆 ミックスビーンズ	枝豆 人参 たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう きゅうり きくらげ	629 24.5	821 29.1	11月8日は「118」の語呂合わせで「いい歯 の日」です。生涯にわたって自分の歯で食べる 楽しみを味わえるよう、よく噛む献立です。
9	木	麦ごはん まごわやさしい献立	牛乳 もすくのみそ汁 豆腐のあんかけ かぼすあえ		米 小麦 油 さといも 砂糖 ごま でんぷん	牛乳 もすく 麦みそ 南関揚げ 鶏肉 豆腐 ステーキ	大根 はくさい 人参 ねぎ たまねぎ かぼちゃ きゅうり えのき かぼす	591 22.2	770 26.9	風情豊かな閑所の里、南関町で伝統の技で作ら れる南関揚げをみそ汁に入れてあります。南関あ げは熊本を代表する名産品の一つです。
10	金	黒糖パン	牛乳 臭うどん 肉信田 枝豆のサラダ		黒糖パン うどん 麺 ごま	牛乳 鶏肉 天ぷら わかめ 肉信田 ツナ	人参 たまねぎ ねぎ たけのこ コーン はくさい しいたけ 枝豆 きゅうり	562 25.9	747 32.0	うどんの麺は、熊本県産の小麦粉を使用した学校給 食用のもので、うどん種に向いているのは中力粉 で、日本で作られる小麦粉は、おもに中力粉です。
13	月	麦ごはん	牛乳 魚そうめん汁 かぼちゃコロッケ なすのピリから炒め		米 小麦 油 ごま	牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ 豚肉	たけのこ 人参 しめじ ねぎ なす にんにくの芽 にんにく しょうが かぼちゃコロッケ	614 21.3	740 24.5	塩分のとり過ぎを防ぐために、給食は薄味を心 がけています。子どもの頃から薄味の味覚を育 てたいと考えています。
14	火	ココアパン	牛乳 春雨のスープ ミートボールの甘酢煮		ココアパン 油 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨 でんぷん	牛乳 かまぼこ いか ミートボール	たまねぎ 人参 ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン しょうが	567 24.8	702 30.0	食事中、お箸を持っていない方の手はどうして いますか？お箸や箸は、手に持って食べるのが 正しいマナーです。
15	水	麦ごはん	牛乳 五目煮 あじ入りさんが焼き ブロッコリーサラダ		米 小麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 あじ入りさんが焼き 大豆 油揚げ 鶏肉 こんぶ チキンハム	人参 ごぼう キャベツ れんこん きぬさや ブロッコリー もやし	608 25.0	748 28.6	じゃが芋は炭水化物が多いですが、実はビタミンC も多く含まれています。蒸物を食べることが減り、 いも類は私たちに不足しがちな食品です。
16	木	麦ごはん	牛乳 麻婆豆腐 シューマイ ナムル	小1個 中2個	米 小麦 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 豆腐 シューマイ 赤みそ	人参 たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく	597 21.7	804 27.7	中華料理の調味料には豆板醤・甜面醤・コチュ ジャンなどを使います。味わいに奥深さを添 え、風味や香りを豊かにします。
17	金	黒米入り山菜混 ぜごはん ふるさとくまさんデー(山鹿鹿本)	牛乳 だご汁 れんこんサラダ ばんかんザリ		米 黒米 油 砂糖 すいとん じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ ちくわ ツナ	山菜 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆 人参 大根 ばんかんゼリー れんこん キャベツ きゅうり	595 22.8	732 27.4	やまがもと 山鹿鹿本地域のふるさとくまさんデーで す。鹿央町の装飾古墳館では、黒米や赤米 を田んぼで育てる事業が催されます。
20	月	麦ごはん	牛乳 肉じゃが いわしおかか煮 海藻サラダ		米 小麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ いわしおかか煮 鶏肉 わかめ 海藻サラダ	たまねぎ 人参 しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	631 28.0	766 31.7	お米や稲作は、日本の年中行事と深くかかわってい ます。収穫した穀物を神様にお供えし、五穀豊穣に 感謝するお祭り「新嘗祭」は、23日に行われま す。
21	火	ひのくにパン	牛乳 米粉めんスープ ツナじゃがサラダ りんご		ひのくにパン 油 ごま 平麺ビーフン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 油揚げ	たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ まいたけ 枝豆 コーン りんご 人参	558 23.5	697 28.1	りんごは給食センターで洗って切ります。その数は なんと約430個。調理員さんはみなさんが喜んでく れる顔を想像しながら頑張って調理していますよ。
22	水	麦ごはん	牛乳 のっぺい汁 魚の香味漬け まわかめのきんぴら		米 小麦 油 砂糖 さといも でんぷん こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ切身 南関あげ まわかめ 天ぷら	人参 ごぼう 大根 しいたけ れんこん ねぎ ほうれん草 しょうが	593 24.8	723 28.2	今日は和食の献立です。あさって11月24日は「い い(11)に(2)ほんしょ(4)く(1)いい日本 食」と読む語呂合わせで「和食の日」です。
24	金	背割りコッパ ン	牛乳 レンズ豆のスープ いか小判焼き ドライカレー	小1個 中2個	コッパパン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豚肉 いか小判焼き 大豆	人参 セロリ たまねぎ えのき キャベツ いんげん しょうが にんにく トマト	571 25.6	733 33.4	今日はコッパパンに切り込みを入れてあります。 ドライカレーを挟んで食べましょう。サンドし て食べるとより一層おいしく食べられますよ。
27	月	麦ごはん	牛乳 すまし汁 いわし梅煮 かぼちゃサラダ		米 小麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	人参 たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ たけのこ きゅうり えのき	594 25.6	731 29.2	梅は奈良時代に中国から日本にきました。 当時は梅の実よりも梅酢が薬として大事に されたそうです。
28	火	食パン	牛乳 鶏ごぼうスープ 大豆入り豆腐焼き にんじんサラダ		食パン 油 じゃがいも ごま	牛乳 ちりめん 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆と豆腐のフライ	まいたけ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	589 25.1	701 29.0	豆腐は木綿と絹があります。材量はどちらも豆乳と にがりですが、木綿豆腐は一度固めたものを崩して から再び力をかけて作るところが違います。
29	水	麦ごはん	牛乳 ポークカレー お魚ナゲット 花野菜サラダ	小1個 中2個	米 小麦 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 お魚ナゲット ツナ	たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー 人参 りんご カリフラワー キャベツ もやし	618 24.3	805 30.0	揚げ取られるときのしょうがを見たことがありま すか？形が面です。しょうがは植物で言うところ の葉の部分です。カレーに使っています。
30	木	麦ごはん	牛乳 筑前煮 ししゃもフライ 春雨の酢の物	小1尾 中2尾	米 小麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 緑豆春雨 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ししゃもフライ チキンハム	人参 ごぼう れんこん しいたけ きぬさや キャベツ たけのこ きゅうり きくらげ	609 21.7	803 27.6	みなさんごはんは右と左のどちらに配膳 していますか？ご飯は左、汁物は右、そ してほかのおかずは奥の方に置きます。

\* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→