

11月 きゅうしょくこんだてひょう

令和4年度 あさぎり町教育委員会
あさぎり町学校給食センター

ひょう	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			ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる				
1	火	ざっこくごはん	ごほうとぎゅうにくのいためもの かきたまじる みそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ わかめ みそ	こめ むぎもちきみどりまいあかまい くろまい こんにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま マヨネーズ	ごほう にんじん たまねぎ(ねぎ) しいたけ キャベツ こまつな コーン	617	22.6	20.7	4日 パン 県内の学校給食用のパンは、七城町にあるパン工場で作られています。 1学期まではパンに使われている小麦粉の90%が外国産で10%が熊本県産でしたが、2学期からは 国産小麦粉100% でそのうちの 50%以上を熊本県産 使用となりました。国産小麦粉100%のパンが給食で食べられるのは、熊本県が九州では初であり、国内6番目ということです。
2	水	セルフてまき(のり・なつとう)	にくだんごのみそがらめ けんちんじる	のり なつとう ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ ぶたにく	こめ むぎ パンこ あぶら さとう さともいも こんにやく	たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ だいこん ごほう(ねぎ) しいたけ	647	26.1	19.8	8日 11月8日は、「いい歯の日」 です。丈夫な歯を作るために必要なカルシウムが多く、かみごたえもある「めざし」を取り入れました。今月は、かみごたえがあり、カルシウムを多く含む食べ物を多く取り入れています。
4	金	コッペパン	オムレツ ポークビーンズ カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ	パン でんぷん じゃがいも あぶら さとう はちみつ	ほうれんそう たまねぎ にんじん グリーンピース カリフラワー りんご コーン レモン	617	25.6	21.5	
7	月	たこめし	メンチカツ すましじる ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう たこ とりにく ぶたにく とうふ たまご わかめ ちりめん	こめ さとう あぶら ごま	えだまめ にんじん ごほう キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ(ねぎ) きゅうり	630	26.6	22.4	
8	火	むぎごはん	めざし みそに すのもの	ぎゅうにゅう めざし とりにく あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ さともいも こんにやく さとう はるさめ ごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん(きゅうり)	630	21.9	16.5	
9	水	むぎごはん	ホキのかばやき こんさいじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あげ ちくわ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ	しょうが れんこん だいこん にんじん ごほう しめじ(ねぎ) きゅうり キャベツ	623	25.6	19.3	
10	木	むぎごはん	あじのタルタルソースやき みそしる のりごまあえ	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ あげ わかめ みそ のり	こめ むぎ マヨネーズ でんぷん さともいも ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ レモン パセリ しめじ だいこん にんじん(ねぎ)もやし ほうれんそう	639	27.8	21.2	
11	金	げんまいパン	スパゲティミートソース りんごとキャベツのサラダ れんこんチップス・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく こうやどうふ ヨーグルト	パン スパゲティ はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ りんご コーン レモン れんこん	693	29.5	20.5	
14	月	まめじゃこごはん	さかなのピザやき はるさめじる ねりごまあえ	だいち ちりめん ハム ぎゅうにゅう あかうお チーズ とりにく	こめ むぎ さとう ごま はるさめ じゃがいも	えだまめ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ(ねぎ) きくらげ(きゅうり)	638	29.0	18.2	
15	火	むぎごはん	さけのしおこうじやき やまがたいもに ごぶづけあえ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく あつあげ	こめ むぎ さともいも こんにやく さとう	だいこん しめじ(ねぎ)キャベツ きゅうり にんじん	632	29.9	17.3	
16	水	むぎごはん	みそカツ いちようばじる もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく するめ だいず	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう さともいも	ごほう だいこん にんじん しいたけ しめじ きゅうり もやし ゆかり	611	24.0	17.3	
17	木	とんとじどん	しらたまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく(たまご)	こめ むぎ しらたまもち さとう こんにやく でんぷん	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ いんげん みかん	623	25.7	13.9	
18	金	こめこパン	とりにくのパンこやき とうふいりカレーシチュー さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いわし ベーコン とうふ しろいんげんまめ ハム だいず ヨーグルト	パン オリーブゆ パンこ さつまいも マヨネーズ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ えだまめ	715	31.6	32.4	
21	月	むぎごはん	とうふとえびのチリソースに はるまき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ でんぷん こむぎこ マヨネーズ	しいたけ たまねぎ(ねぎ)しょうが にんじん キャベツ れんこん こまつな きくらげ	750	25.7	27.3	
22	火	しんまいごはん	しのだに さつまじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あげ とうふ みそ ひじき ツナ	こめ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん ごほう(ねぎ) きゅうり キャベツ えだまめ	645	25.2	17.5	
24	木	むぎごはん	さばのしおやき のっぺいじる ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく あげ とうふ	こめ むぎ さともいも こんにやく でんぷん ごま さとう	にんじん だいこん ごほう(ねぎ) しいたけ もやし きゅうり	622	28.2	19.4	
25	金	セルフサンド(あさぎりとうふハンバーグ・コールスロー)	ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ウインナー ひよこまめ	パン さとう バター じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん コーン パセリ にんじん	618	26.6	22.3	
28	月	むぎごはん	ごもくうどん かきあげ うのはないため	ぎゅうにゅう とりにく あげ おから ひじき ちりめん ツナ たまご(小)	こめ むぎ うどん あぶら じゃがいも(中) こむぎこ さとう	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ごほう しゅんぎく(中) グリーンピース(小)(ねぎ)にら	679	22.9	20.3	
29	火	むぎごはん	さんまみぞれに こうやどうふとやさいののもの ばいにくあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さんま こうやどうふ	こめ むぎ だいこん さとう こんにやく さともいも あぶら	たけのこ ごほう しいたけ れんこん にんじん いんげん きゅうり	658	27.5	19.2	
30	水	カレーライス	フィッシュサラダ おさつスティック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ スキムミルク しろいんげんまめ ホキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら さつまいも こむぎこ でんぷん	たまねぎ グリーンピース にんじん レタス こまつな きゅうり レモン	709	25.1	21.7	
							755	27.5	24.8	28日 22日 毎年、勤労感謝の日の11月23日に宮中や神社で行われる「新嘗祭」。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝するお祭りです。 給食では、麦を使わず、新米だけを炊いた新米ごはんにします。 私達も食事ができることに感謝していただきます。

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

11月は免田地区の「林田樫臣さん」と深田地区「東史郎さん」の米です。