



スマイルランチ11月号

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話 0980-44-3774
※天候、材料などの都合により
献立を変更することがあります

日付	こんだてめい	赤の食品	黄の食品◆	緑の食品◆	からだの調子をととのえる	ちようみりょう
毎日	牛乳	さゆうにゅう	さゆうにゅう	熱や力になる	からだの調子をととのえる	ちようみりょう
	コッペパン		パン			
	ジュリアンヌースープ					
1 (金)	ししゃもフライ	ししゃも	じしゃも	さやベツ たまねぎ セロリ にんじん ハセリ	ローリエ おし しろワイン こしょうとりだし	しお さけ カレーご
	いんげんソテー	ハム	マーガリン	レバビン コーン にんじん	しお こしょう	
	とうがんジャム		さとう	とうがん シークヮーサー		
	ゼリー(幼小:パイン、中:マンゴー)	幼小) パインゼリー: パイン 果汁、砂糖、果糖、脱脂粉乳、トレハロース、ゲル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、カラチン色素、PH調整剤、着色剤、酸味料 中) マンゴーゼリー: マンゴー 果汁、砂糖、りんご、果糖、レモン果汁、生クリーム、トレハロース、ゲル化剤、酸味料、香料、着色剤、酸味料	さゆうにゅう ソーセージ	ピーマン マッシュルーム コーン たまねぎ	ピーマン マッシュルーム コーン たまねぎ	イースト しお ベーキングパウダー ピザソース
5 (火)	ピザパン	チーズ	ピザ	ピザ	ピザ	
	教給コーンポタージュ		コーン	コーン たまねぎ にんじん せんまい	<非常食を体験しよう!> にんじん せんまい コーンパンパウダー さとう でんぶん しお 酸母エキス 水	
	ゆでたまご	たまご				
	パナナ		パナナ			
	あんかけ通(めん)		ちゅうかめん あぶら	さとう あぶら でんぶん	もやし ほくさい にんじん	さけ オイスター しお
6 (水)	" (あん)	ふたにく	さとう あぶら でんぶん	きくらげ しょうが	さとう あぶら でんぶん おぶら さとう	さけ オイスター しお
中3 夕食	豆腐のチリソース煮☆〇♪◆	とうふ えび いわ	でんぶん おぶら さとう	たまねぎ しいたけ ピーマン しょうが	でんぶん おぶら さとう	さけ ケチャップ しょうが
	パンパンジーサラダ	ヒン	さとう	トマト バブリカ	でんぶん おぶら さとう	チリパウダー とうほんじやん
	養樹					
7 (木)	きんぴら丼(姜ごはん)	とろり	こめ むぎ	さとう あぶら	にんじん キャベツ とうみょう	さけ しょうゆ す
小6 中3 夕食	豚汁	とんじる	あぶら さとう	ごぼう こんにゃく きくらげ	ごぼう こんにゃく きくらげ	さけ しょウゆ かつおだし
	かきあげ	かきあげ	あたにく みそ	じやがいも	だいこん にんじん しめじ こまつな	かつおだし さけ
	島みかん		ちくわ たまご	こむぎこ さとう あぶら	とろみよう たまねぎ にんじん	もも
8 (金)	あげパン		パン あぶら アーモンド	パン あぶら アーモンド	パン あぶら アーモンド	シナモン しお
	白菜のクリームスープ	ミートボール なまクリーム	じやがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ はくさい プロッコリー マッシュルーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう とりだし
中6 夕食	チキンのシーフワーサーキ	チーズ	パン あぶら	シーカワーサー	パン あぶら	シナモン しお
	くふあじゅうしい		きなこ スキムミルク	さとう	きくらげ にんじん にんにく	しお こしょう かつおだし
1 (月)	冬瓜のみそ汁	わかめ みそ	じやがいも こむぎこ マーガリン	にんじん ごぼう こんにゃく にんじん	ごぼう こんにゃく とうがん にんじん	かつおだし
	豆腐のもずくあんかけ	とうふ もずく	じやがいも こむぎこ マーガリン	あおめめ たまねぎ ピーマン しょうが	あおめめ たまねぎ ピーマン しょうが	しお こしょう かつおだし みりん さけ
	キャランディチーズ		パン あぶら	だいこん とうみょう にんじん シーカワーサー	だいこん とうみょう にんじん シーカワーサー	しお こしょう かつおだし
1 (火)	デーフニーウサチー	島みかん	ごめ むぎ	みかん	みかん	シナモン しお
	生姜ごはん		にんじん ごぼう こんにゃく にんじん	にんじん ごぼう こんにゃく にんじん	にんじん ごぼう こんにゃく にんじん	さけ しょウゆ かつおだし
12 (水)	筑前煮	とりにく とうふ ちくわ	さとう あぶら	あおめめ たまねぎ ピーマン しょうが	あおめめ たまねぎ ピーマン しょうが	しお こしょう かつおだし みりん さけ
	さんまの塩焼き	さんま	さとう	だいこん とうみょう にんじん シーカワーサー	だいこん とうみょう にんじん シーカワーサー	す しお しょウゆ
	ゆかり漬け	かつおぶし	さとう	キャベツ とうみょう	キャベツ とうみょう	ゆかりす
	のり佃煮		ごめ むぎ	みかん	みかん	
13 (木)	ミートソースパゲティ	おたにく だいげ	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース にんにく トマト	たまねぎ マッシュルーム にんじん クチャップ デミソース ウスター あかワイン しお	しお こしょう
	スパニッシュオムレツ	たまご	じやがいも さとう あぶら	たまねぎ ピーマン パセリ	たまねぎ ピーマン パセリ	しお こしょう
	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	キャベツ アスパラ とうみょう にんじん コーン	キャベツ アスパラ とうみょう にんじん コーン	ノンオイルフレンチドレ しお こしょう
	ミックスフルーツ		さとう	いちご もも バイン バナナ シーカワーサー	いちご もも バイン バナナ シーカワーサー	
14 (木)	ゆかりごはん		ごめ むぎ			ゆかり
	にゅうめん		そめん			
	いわしのからあげ	いわし	こむぎこ でんぶん あぶら	しあたけ にんじん ほうれんそう	しあたけ にんじん ほうれんそう	しお こしょう みりん しお
	ひじき炒め		ひじき おたにく だいげ あぶらあげ あぶら	もやし にんじん	もやし にんじん	しお こしょう みりん しお
	ごま葉子		ごま さとう みやげあめ			しお
15 (金)	コッペパン	パン				
	クリムチャウダー					
	チキンの著草焼き	とりにく				
	豆と芋のサラダ	だいげ レッドキドニー	さつまいも マヨネーズ	きゅうり おおまめ にんじん	きゅうり おおまめ にんじん	ノンオイルフレンチドレ しお
16日は いも日の日	カスタードクリーム	なまけごとく キュウリ	さとう バター コーンスター			

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆熱や力になる	緑の食品◆からだの調子をととのえる	ちゅうみりょう
18 (月)	まごはん		こめ もぎ		
中次食 いい曲	カミカミカレー	とりにく レバー スキムミルク	じやがいも こむぎ こむぎ	にんじん たまねぎ れんこん あおまめ にんにく しょうが	さけ カレーごーちゃんオールスター ケチャップ うつわ グリーン ぶただし とりだし
19 (火) 小4次食 中国 地方 料理	ほうれん草サラダ	アーモンド さとう キャベツ コーン にんじん	ほうれんそう キャベツ コーン にんじん	しょうゆ こしょう しお	
20 (水)	まごはん	こめ もぎ	もちこ さとう	しいたけ だいこん かいわれ	しょうゆ しお こんぶだし
21 (木)	いとこ煮(山口)	あずき ちくわ	こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ れんこん あおまめ にんにく しょうが	さけ しお す みりん しょうゆ
	いわし三杯酢漬け(岡山)	いわし	あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし	さかなだし しょうゆ さけ しお
	やきそば	さといも	さといも	にんじん たまねぎ もやし	しょうゆ しお
22 (金)	チーズ春巻き	ぶたにく	めん ごま あぶら	はるまきのかわ あぶら	いんげん にんじん
幼次食	中華あえ	チーズ	さとう あぶら ごま	だいこん きゅうり とうみよう	しょうゆ す
	バナナ		さとう あぶら	バナナ	
	親子丼(まごはん)		こめ もぎ		
	〃(真)	とりにく とうふ たまご	さとう あぶら	あおまめ たまねぎ	みりん しょうゆ かつおだし
	もぞく汁	もぞく	こむぎこ ケーキミックス	とうがん しいたけ にんじん かいわれ	しょうゆ しお かつおだし
	むしパン	たまご きゅうりにゅう	べにいも さとう マーガリン	じやがいも こむぎ マーガリン	ベーキングパウダー
	食パン		パン		
23 (土)	ごぼうのクリームスープ	ヒトリにく スキムミルク	じやがいも こむぎ こむぎ	たまねぎ ごぼう にんじん バセリ	さけ しお こしょう とりだし
	ポークたまご(サンド用)	たまご ポーク	あぶら		
	豆苗サラダ★		ビーナン さとう	ヒューミュ にんじん もやし	ノンオイルフレンチドレ
	スライスチーズ	チーズ			
25 (月)	いちごパイ		いちご パイン		
小次食	いもごはん		こめ もぎ		しお
	すいとん汁	あぶらあげ	こむぎこ もちこ みそ	だいこん にんじん しいたけ こまつな	かつおだし
	豆腐のみそだかけ	とうふ みそ	でんぶん あぶら さとう ごま	どうみょう たまねぎ	みりん
	切干大根の和え物		さとう	ヒューミュ にんじん もやし	
	まごはん		こめ もぎ	にんじん シークヮーサー	
26 (火)	ぶちぶち団子汁	とうふ とりにく みそ	でんぶん こむぎこ あわ	おから しようが はくさい	かつおだし
	豚肉しょうが焼き	たまご わかめ	おたにく	にんじん しあわせ こんにゃく	にんじん
	酢みそあえ		さとう	しょうが にんにく	かつおだし
	カレーラビン	みそ かつおだし	さとう	とうがん かいわれ にんじん	しお
	コロッケ	ヒトリにく なまクリーム	うどん あぶら	にんじん キャベツ こまつな	さけ カレールウ カレーこ しょうゆ
	ひじきのツナ和え	きゅうりにゅう たまご	じやがいも ごま あぶら	おから おおまめ	しお みりん かつおだし
	島みかん	ひじき ツナ	さとう	きゅうり だいこん にんじん シークヮーサー	しう ゆみりん さけ
	まごはん		みかん		
28 (木)	アーサ汁	アーサ とうふ	こめ もぎ		
	さかなんぶら	シラ(予定) たまご			
	グンボーリチー				
	コッペパン				
	ヌードルスープ				
29 (金)	チキンのトマトソースかけ	ヒトリにく	さとう ごま あぶら	こぼう にんじん だいこん	しお こしょう さけ
	プロッコリーのチーズサラダ	チーズ	パン	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	しお こしょう しお
	ジャーマンポテト	ペーパン	スパゲティ	トマト たまねぎ にんにく	さけ ケチャップ こしょう しお
	ゼリー(幼小:パイ、中:マンゴー)	ゼリー(幼小:パイ、中:マンゴー)	ペーパン	プロッコリー	しお こしょう