



令和2年 10月 こんだてよていひょう



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			カロリー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	もく	あきあじごはん		つぼんじる チキンチキンごぼう おつきみだいふく	こめ くり さつまいも さといも あぶら ごま	牛乳 とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ	624
2	きん	むぎごはん		ちくぜんに かいそうあえ のりつくだに	こめ むぎ さといも	牛乳 とりにく ちくわ わかめ こんぶ のり	ごぼう だけのこ にんじん れんこん いんげん キャベツ きゅうり もやし	681
5	げつ	まるパン		カレーコロッケ そえキャベツ コンソメスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 あいびきにく たまご チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン いんげん しめじ パセリ	636
6	か	ごはん		いわしのかばやき おかかあえ あきやさいのみそしる	こめ あぶら でんぶん さといも	牛乳 いわし かつおぶし あげ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	663
7	すい	げんまいパン		ちゃんぼん だいこんサラダ シュウマイ	パン ちゃんぼんめん ビーナッツ	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ ハム シュウマイ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	722
8	もく	むぎごはん		ジャーチャンとうふ やきぶたのちゅうかあえ	こめ むぎ ごま	牛乳 ぶたにく みそ やきぶた あつあげ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん ねぎ もやし きくらげ きゅうり キャベツ	711
9	きん	ひじきごはん		はんぺんじる いかとさといものうまに	こめ あぶら さといも	牛乳 とりにく ひじき あげ つみれ いか あつあげ でんぶん	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ えのき ねぎ だいこん いんげん	563
12	げつ	コッペパン		はくさいスープ チリコンカン りんごゼリー	パン はるさめ さとう	牛乳 ベーコン だいす ぶたにく	はくさい しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン トマト りんご	525
13	か	むぎごはん		はっほうさい ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこ うずらのたまご	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ コーン	650
14	すい	ふわふわコーンパン		さつまいもシチュー ビーンズサラダ	パン マヨネーズ さつまいも バター	牛乳 チーズ ツナ とりにく だいす きんときまめ	コーン しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム ピース キャベツ きゅうり	649
15	もく	わかめごはん		きりぼしだいこんの いために ぶたじる	こめ ごま さといも	牛乳 わかめ ひじき あつあげ ちくわ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しいたけ いんげん ごぼう ねぎ しょうが	612
16	きん	ちゅうかおこわ		ユイミータン ぎょうざ そえキャベツ	こめ もちごめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あげ ハム とうふ たまご ぎょうざ	しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	632
19	げつ	ミルクパン		だいすうどんじる がねあげ じゃこサラダ	パン うどんめん さつまいも あぶら こむぎこ	牛乳 だいす あげ ちくわ たまご ハム ちりめん	にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ コーン きゅうり	708
20	か	ごはん		ビーフカレー アーモンドサラダ みかん	こめ じゃがいも アーモンド	牛乳 ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	756
21	すい	フレンチトースト		ポークビーンズ マカロニサラダ	パン バター さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 たまご ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん コーン トマト いんげん りんご きゅうり	651
22	もく	ごはん		ぶりのてりやき そくせきづけ さつまじる	こめ さつまいも	牛乳 ぶり あげ やきとうふ とりにく みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	674
23	きん	むぎごはん		ごまキムチスープ パンパンジーサラダ こうはくゼリー	こめ むぎ さといも ごま	牛乳 ぶたにく あげ とうふ みそ とりにく	だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり もやし	644
25	にち	うんどうかいランチ			こめ ごま あぶら さといも	牛乳 わかめ ぶたにく ウィンナー	トマト れんこん きゅうり にんじん キャベツ コーン ぶどう	842
27	か	かくれんぼごはん		ちくさやき ごまあえ すましじる	こめ ごま	牛乳 とりにく いりとうふ たまご かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	640
28	すい	ハロウィンパン		スープパグティ ツナサラダ	パン バター こむぎこ スパゲティ	牛乳 たまご ベーコン ツナ	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり	747
29	もく	ごはん		おでん さんまのみぞれに そえやさい	こめ さといも ごま	牛乳 とりにく ちくわ あつあげ こんぶ うずらのたまご さんま	にんじん だいこん しいたけ キャベツ もやし	728
30	きん	むぎごはん		とうふのちゅうかに こまつなのナッツあえ かぼちゃプリン	こめ むぎ ごま ごまあぶら ビーナッツ	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ はくさい きぬさや こまつな キャベツ えのき	692

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

秋本番です！給食は秋の味でもいたくさんです！「実りの秋」を楽しみましょう！

10月になり、秋本番をむかえます。「実りの秋」というように、秋にはおいしいものがたくさん実る季節です。給食にもたくさん登場するので楽しみに！ また運動会もあるので、朝からしっかりと朝ごはんをとり、元気に登校しましょう。