



10月 学校給食献立予定表(小学校)



2022. 10 本渡学校給食センター

ひ	よう	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	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3	げつ	ごはん		タイピーエン 春巻き かわりあえ	牛乳 ふたにく かまぼこ うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 小麦粉 ごま	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん なす なたまめ しょうが	622	21.2
天草宝島デー「さつまいも」									
4	か	ごはん		さつま汁 ふんわり豆腐バーグ ごぼうの和え物	牛乳 とりにく とうふ にほし みそ 魚肉すりみ (煮干だし)	こめ 麦 さつまいも こんにやく ごま やまいも	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり れんこん	619	23.6
5	すい	ひのくにパン		ビーフシチュー バイクドエッグ コールスローサラダ	牛乳 ぎゅうにく 卵	ひのくにパン じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく	619	22.6
6	もく	わかめごはん		きのこ汁 かぼちゃコロッケ ひじきの和え物	牛乳 とうふ わかめ チーズ ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 油 ごま マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 パン粉	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	619	19.5
7	きん	ごはん		さといものそぼろ煮 にんじんシューマイ② のりじゃこあえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ ちりめん のり 魚肉すりみ	こめ 麦 さといも こんにやく さとう 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	686	23.7
お魚給食の日「まだい」									
11	か	パン		ラビオリスープ 天草まだいのバジルオリーブ焼き シーザーサラダ	牛乳 たい ハム チーズ とりにく ふたにく	パインパン じゃがいも 小麦粉 オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく バジル	647	29.0
12	すい	ごはん		マーボー厚揚げ ぎょうざ② ナムル	牛乳 絹あげ ふたにく 大豆 とりにく みそ	こめ 麦 さとう ごま油 ごま 片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが いら	725	26.2
13	もく	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 ふたにく スキムミルク とりにく ヨーグルト	こめ 麦 じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも にんにく しょうが	724	25.1
14	きん	ごはん		つみれ汁 さばゆずみそ煮 れんこんの和え物	牛乳 とりにく わかめ さば 魚肉すりみ (煮干だし)	こめ 麦 ごま	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	646	26.2
17	げつ	ごはん		じゃが豚キムチ お豆腐しゅうまい② 海藻サラダ	牛乳 ふたにく ちぎりあげ とうふ ちりめん わかめ こんぶ のり 魚肉すりみ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう 小麦粉 油	にんじん たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり りんご にんにく 枝豆 コーン 青じそ	693	23.1
18	か	チキンライス		コンソメスープ さつまいもオムレツ アーモンドサラダ	牛乳 ウィンナー 卵 とりにく	こめ マカロニ アーモンド さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ 枝豆 ほうれん草 コーン	677	23.4
ふるさとくまさんデー：五名南開の味									
19	すい	ぶちまるごはん		南開揚げの親子煮 れんこんはさみ揚げ ゆかり和え	牛乳 とりにく 南開あげ 卵 かまぼこ	こめ ぶちまる麦 じゃがいも さとう 片栗粉 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ ゆかり れんこん	671	23.5
20	もく	米粉パン		ポークピーズ いわしとお肉のハンバーグ ツナサラダ	牛乳 ふたにく とりにく 大豆 いわし ツナ	米粉パン じゃがいも さとう 小麦粉 油	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ コーン にんにく	597	28.9
天草産真鯛の日									
21	きん	ごはん		けんちん汁 天草まだいのかば焼き ごまネーズあえ	牛乳 油あげ とうふ たい ちくわ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにやく 油 さとう ごま マヨネーズ 片栗粉	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	643	28.1
24	げつ	ごはん		大豆の磯煮 鶏の天ぷら 切干大根の酢の物	牛乳 とりにく 大豆 絹あげ ちぎりあげ ひじき 卵	こめ 麦 こんにやく さとう 油 ごま ごま油 小麦粉 米粉	にんじん ごぼう れんこん いんげん だいこん 大葉 うめ きゅうり	716	28.8
25	か	ごはん		さといものみそ汁 いわし生姜煮 五目きんぴら	牛乳 とうふ 油あげ てんぷら いわし みそ (煮干だし)	こめ 麦 さといも こんにやく ごま さとう ごま油 油	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう 枝豆	663	25.7
26	すい	ミルクパン		平めんスープ 鮭チーズフライ にんじんサラダ	牛乳 ふたにく かまぼこ ツナ さけ チーズ あおさ	ミルクパン クイッキオ 油 ごま油 さとう 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ ねぎ キャベツ コーン	618	29.5
27	もく	ごはん		もずくかきたま汁 蓮根とひき肉の照焼き シモンドレッシングあえ	牛乳 とりにく もずく 卵 かまぼこ 削りぶし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 片栗粉 ごま 油 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり りんご れんこん シモン葉	569	23.1
天草大王の日									
28	きん	ごはん		天草大王の鶏じゃが 五目厚焼きたまご 昆布あえ	牛乳 とりにく 絹あげ 卵 ちぎりあげ こんぶ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 しいたけ キャベツ きゅうり しょうが グリーンピース コーン たけのこ	669	29.0
31	げつ	ソフトフランスパン		かぼちゃのポターージュ 大豆とごぼうのミンチカツ かにかまサラダ	牛乳 ベーコン かに風味かまぼこ ひよこ豆 大豆 とりにく ふたにく スキムミルク	ソフトフランスパン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 キャベツ ごぼう きゅうり コーン	636	24.0

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。