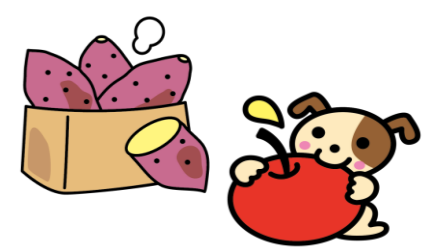




10月 学校給食献立予定表 (小学校)



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 (g)
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	ごはん		すいとん団子汁 いわしとお肉のハンバーグ 切干大根すのもの	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ ツナ いわし ぶた肉 ひじき (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん団子 さとう すりごま ごま油 パンこ でん粉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	617	24.4
3	か	ごはん		タイピーエン 春巻き ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 とり肉	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でん粉 さとう	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり しょうが しいたけ	756	22.1
4	すい	ひのくにパン		ビーフシチュー バイクドエッグ コーンサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン	ひのくにパン じゃがいも 油 でんぶん さとう ビーフシチュールー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり ブルーン レモン コーンピーマン ほうれんそう	690	25.8
天草宝島デー「さつまいも」									
5	もく	ごはん		さつまいも汁 れんこんつくね かわりあえ	牛乳 とり肉 とうふ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにやく パンこ 油 でん粉 ごま さとう	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん しょうが だいこん なす なたまめ しそ	591	21.5
6	きん	ごはん		さといものそぼろ煮 鶏の天ぷら のりじゃこあえ	牛乳 とり肉 大豆 たまご ちぎりあげ 厚揚げ ツナ ちりめん のり	こめ 麦 さといも じゃがいも こんにやく さとう でん粉 ごま油 小麦粉	にんじん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり 青じそ うめ	678	27.3
10	か	ごはん		中華うま煮 ぎょうざ ナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ ツナ うずら卵	こめ 麦 さとう ごま油 でん粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ きくらげ ほうれんそう もやし なら にんにく しょうが	643	24.7
天草宝島デー「シイラ」									
11	すい	カットコッペパン		マカロニのクリームスープ シイラフライ じゃこと大豆のサラダ	牛乳 とり肉 シイラ チーズ スキムミルク ちりめん 大豆	コッペパン パンこ じゃがいも マカロニ バター あぶら 小麦粉 シチュールー	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ 赤ピーマン	624	28.6
12	もく	しそごはん		きのこ汁 いわし生姜煮 れんこんの和え物	牛乳 とうふ とり肉 いわし みそ (にぼしだし)	こめ 麦 ごま あぶら でん粉	しそ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ えのき だし れんこん きゅうり しょうが	646	25.2
13	きん	ごはん		ポークカレー ほうれんそうオムレツ フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 スキムミルク たまご 豆乳 寒天	こめ 麦 じゃがいも さとう カレールー 油 でん粉	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル ほうれんそう えだまめ しょうが にんにく りんご ぶどう	692	21.5
16	げつ	ごはん		わかめスープ にんじんシューマイ 棒々鶏サラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ とり肉 すり身 ぶた肉	こめ 麦 ごま さとう ごま油 でん粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり もやし	575	20.1
天草宝島お魚給食の日「ブリ」									
17	か	ごはん		けんちん汁 ぶりかば焼き わかめのごま酢あえ	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ ぶり わかめ (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく 油 さとう ごま でん粉	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	603	25.1
18	すい	カット丸パン		平めんスープ ハンバーグソースがけ にんじんサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	丸パン ピーフン ごま油 さとう でん粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン ブルーン	554	24.7
ふるさとくまさんでー 荒尾・玉名の味									
19	もく	ぶちまるごはん		南関揚げの親子煮 シャキッと肉団子② 海藻サラダ	牛乳 とり肉 たまご 南関揚げ かまぼこ ぶた肉 ちりめん わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり まぶりのり	こめ ぶちまる麦 じゃがいも さとう でん粉 パン粉 ごま油 油	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 青じそ	619	24.2
20	きん	チキンライス		コンソメスープ チキンナゲット② 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	こめ じゃがいも さとう でん粉 パン粉 小麦粉 コーングリッツ 油	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン にんにく レモン パイナップル	622	22.5
新米の日									
23	げつ	ごはん		マーボー厚揚げ 彩り野菜の豆腐よせ 玉ねぎドレッシングあえ	牛乳 厚あげ ぶた肉 たら 大豆 ひじき 豆乳 みそ	こめ 麦 さとう でん粉 ごま油 パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ えだまめ 赤ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	667	24.4
24	か	ごはん		つみれ汁 いわしカリカリフライ ほうれん草のあえもの	牛乳 豆腐 すけとうだら いわし とり肉 (にぼしだし)	こめ 油 さとう じゃがいも でん粉 玄米粉 油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし かぼちゃ しょうが	610	23.6
25	すい	パインパン		ポークビーンズ 若鶏のピカタ ごまネーズあえ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ちくわ たまご チーズ	パインパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 でん粉 油 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ にんにく パセリ きゅうり	677	28.5
26	もく	ごはん		さといものみそ汁 いわし梅煮 きんぴら	牛乳 厚揚げ 天ぷら いわし みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく ごま さとう ごまあぶら でん粉	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ごぼう えだまめ しそ うめ	660	24.8
27	きん	ごはん		肉じゃが 干草焼き 昆布和え	牛乳 ぶた肉 厚あげ ちぎりあげ こんぶ たまご とり肉 チーズ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう ごま油 油 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ほうれんそう しいたけ	635	24.3
30	げつ	ごはん		ワンタンスープ 大豆と豆腐のフライ かにかまサラダ	牛乳 かまぼこ 豆腐 すり身 大豆 あおさ	こめ 麦 ワンタン ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま さとう パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな きくらげ キャベツ きゅうり コーン	641	22.0
31	か	ごはん		わかめのみそ汁 和風きんぴら包み焼き もやしの和え物	牛乳 豆腐 油揚げ とり肉 みそ ゼラチン わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま 油	たまねぎ にんじん ねぎ えのき きゅうり もやし ごぼう しょうが	585	22.9

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

10月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

