



10月 学校給食献立予定表（小学校）



2026.10 本渡学校給食センター

				主な材料						栄養量			
日付		主食	牛乳	おかず	あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質	脂質
					ちやく／よほねになる		ねつ／ちからになる		からだのちようしきをとこのえる		(kcal)	(g)	(g)
1	木	ごはん		けんちん汁 あじフライ かわり和え	牛乳 あじ	鶏肉 あおさ	米 小麦粉 こんにやく	油 パン粉	ねぎ 大根 ごぼう きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ ふくじん漬	622	24.6	15.0
天草宝島デー「きくらげ」						【いりこ】							
2	金	わかめごはん		きくらげの中華風スープ れんこんとひき肉の照り焼き 小松菜の和えもの	牛乳 ベーコン ツナ	わかめ 鶏肉 魚すりみ	米 澱粉	麦 さとう	キャベツ もやし たまねぎ しめじ コーン	にんじん きくらげ 小松菜 れんこん	646	20.6	20.3
5	月	麦ごはん		ちゃんこ汁 大豆と豆腐のフライ 和風サラダ	牛乳 豆腐 ベーコン	鶏肉 豆乳 大豆 【昆布・かつお節】	米 こんにやく 小麦粉	麦 ドレッシング ごま	にんじん 豆乳 キャベツ しめじ	はくさい しいたけ きゅうり たまねぎ	701	26.2	22.4
6	火	麦ごはん		豆乳入り豚汁 いわし生姜煮 切干大根のサラダ	牛乳 いわし みそ	豚肉 厚揚げ 鶏肉 【いりこ】	米 さとう	麦 こんにやく	小松菜 大根 きゅうり	にんじん しょうが	685	26.7	17.8
天草宝島デー「天草産黒糖」													
7	水	天草黒糖あげパン		スタミナスープ マカロニサラダ アセロラゼリー	牛乳 わかめ ハム	豚肉 かまぼこ	コッペパン 黒糖 油 マカロニ	きなこ さとう ごま油 卵抜きマヨネーズ	にんじん にら しいたけ キャベツ	たまねぎ えのきだけ きゅうり	645	22.0	21.9
佐伊津町で栽培された加工された黒糖です♪													
8	木	ごはん		八宝菜 人参シューマイ 春雨サラダ	牛乳 うずら卵 卵	豚肉 魚すりみ 鶏肉	米 ごま油 はるさめ	麦 さとう 澱粉 小麦粉	にんにく キャベツ たまねぎ だけのこ	しょうが にんじん もやし きゅうり きくらげ	615	21.9	15.4
9	金	麦ごはん		豆腐のすまし汁 菊池水田ごぼうつくね さば節和え	牛乳 わかめ さば節	豆腐 かまぼこ 鶏肉 【昆布・かつお節】	米 さとう	麦 パン粉	にんじん ねぎ キャベツ ふくじん漬	たまねぎ えのきだけ きゅうり ごぼう	632	23.6	17.5
13	火	麦ごはん		マーボー豆腐 春巻 ちくわの和え物	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ ちくわ	豆腐 大豆 米みそ	米 さとう 澱粉 ドレッシング	麦 ごま油 油	にんにく にんじん だけのこ グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	725	26.1	29.4
14	水	カット丸パン		コーンミルクスープ 照り焼きパティ ツナサラダ	牛乳 ツナ	鶏肉	丸パン マカロニ 卵抜きマヨネーズ	じゃがいも ポタージュ	たまねぎ コーン ごぼう	にんじん きゅうり 枝豆	624	24.1	24.2
天草宝島デー「豚肉」													
15	木	ごはん		わかめスープ 豚の生姜焼き さつまスティック	牛乳 かまぼこ 豚肉	わかめ 豆腐	米 ごま	さとう さつまいも	たまねぎ えのきだけ しめじ	にんじん キャベツ しょうが	648	24.7	15.7
16	金	麦ごはん		さつま汁 鶏の天ぷら まめめサラダ	牛乳 鶏肉 卵 大豆	豚肉 みそ ハム 【いりこ】	米 さつまいも さとう オリブ油	麦 小麦粉 こんにやく	ねぎ 大根 ほうれん草 梅	にんじん しいたけ もやし しそ	659	24.2	11.7
ふるさとくまさんデー「人吉球磨地区」													
19	月	ぶち丸ごはん		つぼん汁 厚焼きたまご かつのりサラダ	牛乳 厚揚げ 卵 きざみのり	鶏肉 さば節 【いりこ】	米 さといも	麦 ぶちまる君 さとう	ねぎ 大根 きゅうり	にんじん キャベツ	578	23.1	16.2
20	火	麦ごはん		かき玉スープ ちくわのいそべ揚げ ごまネーズサラダ	牛乳 卵 ちくわ	鶏肉 ツナ あおさ	米 じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	麦 ごま	きくらげ にんじん にら ごぼう	しめじ たまねぎ きゅうり	632	20.5	16.8
浦田水産様から真鯛をいただきました！													
21	水	ひのくにパン		コンソメスープ たいのレモン風味焼き チーズサラダ	牛乳 たい チーズ	ベーコン 鶏肉	ひのくにパン 油	じゃがいも	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	634	28.9	25.0
22	木	ごはん		あおさ汁 菊池水田ごぼうメンチカツ しそキクラゲ和え	牛乳 豆腐	あおさ かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 ごま	油	たまねぎ えのきだけ キャベツ ごぼう	にんじん きゅうり きくらげ しそ	625	21.5	15.3
23	金	麦ごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット② フルーツ杏仁	牛乳 チキンナゲット	豚肉	米 じゃがいも 豆乳ゼリー	麦 ハヤシルウ	にんにく しめじ にんじん みかん マッシュルーム 枝豆 もも	しょうが たまねぎ キャベツ パイナップル	767	25.1	20.9
26	月	麦ごはん		もずくのすまし汁 鶏の照り焼き 五目きんぴら	牛乳 豆腐 鶏肉	もずく かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 こんにやく ごま油	麦 さとう	えのきだけ たまねぎ ごぼう	にんじん しいたけ れんこん	617	23.8	15.3
27	火	麦ごはん		白菜ときのこのスープ 焼きぎょうざ② もやしのナムル	牛乳	豚肉 鶏肉	米 はるさめ ごま	麦 さとう ごま油	にんじん しいたけ はくさい もやし	えのきだけ たまねぎ 小松菜 キャベツ にら	627	20.5	14.4
ハロウィンメニュー													
28	水	ソフトフランスパン		かぼちゃのシチュー かぼちゃバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳	鶏肉 かにかま	ソフトフランスパン じゃがいも バター	マカロニ ポタージュ さとう	たまねぎ かぼちゃ きゅうり 枝豆	にんじん ブロッコリー コーン	657	24.2	23.4
29	木	ごはん		みそだご汁 ぶりフライ ごま大根和え	牛乳 ちくわ ぶり	鶏肉 ツナ みそ 【昆布・かつお節】	米 重手 ごま 卵抜きマヨネーズ	小麦粉 油 さとう パン粉	にんじん はくさい きゅうり	ごぼう 大根	727	26.0	21.5
30	金	麦ごはん		南関揚げの親子丼 おこのみ焼風平つくねソース ゆかり和え	牛乳 かまぼこ 卵	鶏肉 南関あげ 豚肉	米 じゃがいも さとう	麦 こんにやく 澱粉	にんじん しいたけ キャベツ ゆかり	たまねぎ グリーンピース きゅうり	705	25.9	19.9

10月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、たい、黒糖



※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。

