



10月 こんだてよていひょう



今月の目標
好き嫌いをなくそう

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月		ごはん		とりにくのかんこくふうりやき きくらげとハムのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ とりにく かまぼこ わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく きくらげ きゅうり もやし にんじん コーン ねぎ	小 600 中 748	25.6 32.1	<p>6日 人吉球磨郷土料理 「赤飯・つぼん汁」</p> <p>人吉球磨では、昔からお正月やお祭り・お祝い事などの行事があるとき、赤飯やつぼん汁が出されてきました。また、人吉球磨地区は海から遠いため、昔は海の魚が手に入りにくく、魚が腐るのを防ぐために、塩漬けにしたものを食べていました。そのため、塩さばや塩いわしなどを使った料理がたくさんあります。</p> <p>7日 目の愛護デー</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。給食では、目によい効果のあるアントシアニンを多く含むブルーベリー、ビタミンAを多く含む人参を取り入れました。</p> <p>19日 ふるさとくまさんデー</p> <p>食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。10月の旬の食材は「柿」です。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど体に良い栄養素がたくさん入っているとされています。給食では「柿サラダ」にしました。</p> <p>20日 鯛の天玉揚げ</p> <p>天草で育った「天草さくら鯛」は年間を通じて脂ののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。</p>
4	火	中31年 中中止	ぶたがなだん		ごはんにくをのせてたべよう だごじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ しらたまご さといも	しいたけ しょうが にんにく たかな にんじん だいこん ねぎ みかん	小 614 中 760	22.4 27.2	
5	水	中31年 中中止	むぎごはん		だいでいそに おかかあえ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とりにく だいでいそ てんぶら かつおぶし くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	にんじん いんげん たまねぎ きゅうり	小 606 中 747	23.2 28.0	
6	木		せきはん		さばのおしおやき こうはくなます つぼんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ とうふ	もちごめ こめ ごま さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 605 中 747	29.0 35.1	
7	金		コッパン		きのこスパゲッティ かぼちゃコロッケ にんじんサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ぶたにく	パン オリーブゆ あぶら スパゲッティ ラード パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ ピーマン かぼちゃ コーン きゅうり ブルーベリー	小 679 中 880	24.6 30.9	
11	火	本上6年 中中止	いりこなめし		たまごやき しらあえ ごもくうどん	ぎゅうにゅう ちりめん たまご とうふ みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま こんにやく うどん	あおな はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 627 中 752	23.4 26.9	
12	水	本上6年 中中止	むぎごはん		ちくわのりきゅうに ひじきサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき ツナ とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう ねぎ しょうが	小 587 中 761	22.5 29.6	
13	木		きのこカレー		ごはんにかけてたべよう まごわやさしいサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいでいそ わかめ ちりめん とうにゅう しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも ごま さとう みずあめ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ しょうが にんにく こまつな えのきたけ キャベツ	小 653 中 807	21.8 26.9	
14	金		ミルクパン		さかなのこうそうやき アスパラサラダ キャロットスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ しろいんげんまめ スキムミルク	パン オリーブゆ パンこ ごま さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 597 中 761	28.0 35.0	
17	月	西小6年 中中止	むぎごはん		ジャーチャン豆腐 パンサンスー いっしょくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり きくらげ	小 599 中 748	24.2 29.5	
18	火	本上小1年 中中止	なんかんあげどん		ごはんにくをのせてたべよう マヨネーズあえ にまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ちくわ きんときまめ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	小 641 中 800	24.1 29.6	
19	水		むぎごはん		さばのホイロやき かきサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こめこ さつまいも こんにやく	かき きゅうり だいこん ごぼう キャベツ はくさい にんじん ねぎ	小 636 中 774	23.4 27.3	
20	木	一武小4年 中中止	ごはん		たいのてんたまあげ かみかみサラダ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう たい あおさ だいでいそ さきいか とうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ てんたま こむぎこ でんぶん アーモンド さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 622 中 749	26.4 31.2	
21	金	一武小中 中止	こめコパン		ひらさらにすこしほくしためんを のせ、あんかけをかけてたべよう さらうどん フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かんてん とうにゅう	パン めん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きぬきや コーン きくらげ みかん もも バイン リンご ぶどう	小 668 中 854	25.1 31.9	
24	月		ごはん		さんまのおしおやき きりぼしだいこんのすのもの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ さんま あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ にんじん えのきたけ	小 675 中 774	29.0 31.9	
25	火	中2年 中中止	むぎごはん		とりにくのカレーなんばん ブロッコリーサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご かまぼこ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー えのきたけ ねぎ	小 621 中 761	25.2 30.4	
26	水	中2年 中中止	ちゅうかおこわ		やきぎょうざ かりかりきゅうり タイビーエン	ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく いか うずらたまご	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ラード でんぶん こむぎこ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく	小 587 中 750	21.8 27.0	
27	木	中2年 中中止	むぎごはん		とりレバーのケチャップあえ ごぼうサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ハム ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ えだまめ	小 630 中 779	26.4 32.4	
28	金	西小中 中中止	ココアパン		さけのみそマヨやき えだまめサラダ キャベツとくだんごのスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく ぶたにく	パン さとう こんにやく マヨネーズ ごま あぶら パンこ	きゅうり キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えだまめ	小 585 中 747	29.1 35.9	
31	月		ナン		ドライカレー かぼちゃのシチュー バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	ナン パター	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ かぼちゃ しめじ パセリ パナナ レモン	小 604 中 751	26.3 32.6	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。