

# 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

| 日  | 曜 | 連絡           | 主食       | 牛乳 | おかず                                       | おもなぎりょう                             |  |  | えいようりょう | ひとくちメモ     |              |
|----|---|--------------|----------|----|---|-------------------------------------|--|--|---------|------------|--------------|
|    |   |              |          |    |   | あか                                  | きいろ  | みどり  |         |            |              |
| 2  | 月 |              | むぎごはん    | 牛乳 | かぼちゃコロッケ<br>ぶたしゃぶサラダ<br>とうふのみそしる          | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ わかめ みそ     | こめ むぎ あぶら さとう パンこ<br>でんぶん こむぎこ ラード                   | かぼちゃ たまねぎ ねぎ<br>キャベツ ごぼう きゅうり<br>にんじん にんにく えのきたけ               | 小<br>中  | 627<br>797 | 21.8<br>26.9 |
| 3  | 火 | 中1年<br>中止    | ちゅうかどん   | 牛乳 | コーンシューマイ<br>きゅうりとはるさめのすのもの                | ぎゅうにゅう えび いか<br>ぶたにくとりにく わかめ        | こめ むぎ でんぶん ごまあぶら<br>こむぎこ はるさめ さとう                    | にんじん たまねぎ キャベツ<br>たけのこ しいたけ えだまめ コーン<br>きゅうり                   | 小<br>中  | 603<br>765 | 22.3<br>27.6 |
| 4  | 水 | 中1年<br>中止    | ごはん      | 牛乳 | あつあげのそぼろに<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>くきわかめのつくだに   | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>でんぶら ハム くわかめ    | こめ こんにゃく あぶら さとう<br>でんぶん マヨネーズ ごまあぶら<br>ごま           | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ いんげん きりぼしだいこん<br>えだまめ                   | 小<br>中  | 668<br>815 | 26.1<br>31.2 |
| 5  | 木 |              | ごはん      | 牛乳 | てばものスパイスに<br>かいそうサラダ<br>カレースープ            | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>かいそう            | こめ さとう ごまあぶら あぶら<br>じやがいも マカロニ                       | きゅうり キャベツ にんじん<br>コーン たまねぎ パセリ                                 | 小<br>中  | 603<br>774 | 21.1<br>28.0 |
| 6  | 金 |              | せきはん     | 牛乳 | さばのしおやき<br>こうはくなます<br>つぽんしる               | あずき ぎゅうにゅう さば<br>とりにく ちくわ とうふ       | こめ もちごめ ごま さとう<br>さともいも こんにゃく                        | だいこん にんじん ごぼう ねぎ<br>しいたけ                                       | 小<br>中  | 608<br>747 | 29.0<br>35.3 |
| 10 | 火 |              | きのこカレー   | 牛乳 | にんじんサラダ<br>ブルーベリーゼリー                      | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく<br>しろいんげんまめ          | こめ むぎ じやがいも あぶら<br>さとう                               | にんじん たまねぎ しょうが<br>えのきたけ にんにく しめじ<br>エリンギ コーン きゅうり ブルーベリー       | 小<br>中  | 607<br>747 | 21.7<br>27.0 |
| 11 | 水 |              | むぎごはん    | 牛乳 | いわしのうめに<br>しらあえ<br>ぶたじる                   | ぎゅうにゅう いわし とうふ<br>みそ ぶたにく           | こめ むぎ でんぶん さとう ごま<br>さともいも こんにゃく                     | うめ しそ ほくさい ほうれんそう<br>にんじん ごぼう だいこん ねぎ<br>しょうが                  | 小<br>中  | 619<br>763 | 23.6<br>28.3 |
| 12 | 木 |              | ごきつねごはん  | 牛乳 | いんげんのごまあえ<br>かきあげうどん                      | あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう                   | こめ むぎ さとう ごま あぶら<br>うどん こむぎこ でんぶん                    | きぬさや いんげん もやし ねぎ<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>しいたけ ごぼう しゆんぎく           | 小<br>中  | 660<br>856 | 22.8<br>28.2 |
| 13 | 金 |              | ごくとうパン   | 牛乳 | とりにくのマーマレードやき<br>ミモザサラダ<br>スペゲッティナポリタン    | ぎゅうにゅう とりにく ツナ<br>たまご ベーコン          | パン あぶら スパゲッティ  | マーマレード にんにく キャベツ<br>ブロッコリー にんじん たまねぎ<br>ピーマン ぶなしめじ             | 小<br>中  | 657<br>835 | 30.9<br>38.4 |
| 16 | 月 |              | とりごぼうごはん | 牛乳 | たまごやき<br>たまねぎのおかかあえ<br>しらたまだんごじる          | とりにく ぎゅうにゅう たまご<br>かつおぶし とりにく あぶらあげ | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら<br>もちごめ でんぶん                     | ごぼう えだまめ しょウガ ねぎ たまねぎ<br>きゅうり にんじん だいこん しめじ                    | 小<br>中  | 619<br>747 | 24.2<br>28.5 |
| 17 | 火 | 西小6年<br>中止   | むぎごはん    | 牛乳 | ジャーチャンどうふ<br>ひやしちゅうかサラダ<br>あじつけのり         | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>みそ ハム のり        | こめ むぎ でんぶん さとう<br>ごまあぶら ちゅうかめん                       | にんじん たけのこ たまねぎ<br>ねぎ しいたけ にんにく コーン<br>しょウガ きゅうり キャベツ きくらげ      | 小<br>中  | 626<br>771 | 26.0<br>31.5 |
| 18 | 水 | 木西小6年<br>中止  | ゆかりごはん   | 牛乳 | にくじやが<br>ツナのごまだれ<br>ごくとうナッツ               | ぎゅうにゅう てんぶら ツナ<br>ぎゅうにく わかめ だいす     | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>こんにゃく さとう ごま<br>ごまあぶら アーモンド くろざとう | しそ にんじん たまねぎ<br>いんげん キャベツ きゅうり                                 | 小<br>中  | 657<br>821 | 26.5<br>32.5 |
| 19 | 木 | 木上小6年<br>中止  | むぎごはん    | 牛乳 | さんまのしようがに<br>かきサラダ<br>みそけんちんじる            | ぎゅうにゅう さんま とりにく<br>とうふ、みそ           | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぶん さともいも こんにゃく                    | しょうが かき だいこん キャベツ ごぼう<br>きゅうり にんじん ねぎ                          | 小<br>中  | 612<br>754 | 22.3<br>26.9 |
| 20 | 金 | 木上小6年<br>中止  | ごはん      | 牛乳 | ささみのレモンに<br>やさいのソテー<br>きのこのポタージュ          | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン<br>チーズ             | こめ でんぶん あぶら さとう<br>じゃがいも                             | レモン キャベツ コーン バセリ<br>ほうれんそう にんじん たまねぎ<br>ぶなしめじ しいたけ             | 小<br>中  | 632<br>748 | 23.9<br>26.9 |
| 23 | 月 | 中2年<br>中止    | ごはん      | 牛乳 | さかなのさいきょうやき<br>だいすきサラダ<br>そぼろじる           | ぎゅうにゅう ホキ みそ だいす<br>とりにく あつあげ       | こめ さとう あぶら でんぶん                                      | しょうが にんじん きゅうり<br>たまねぎ ねぎ しいたけ                                 | 小<br>中  | 609<br>747 | 29.3<br>34.9 |
| 24 | 火 | 木中上2年<br>中止  | ぶたキムチどん  | 牛乳 | ごはんにぐのせてたべよう<br>スミーティン<br>うまかってん          | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく<br>みそ だいす いりこ こんぶ   | こめ むぎ ごまあぶら さとう<br>でんぶん ごま こむぎこ<br>あぶら アーモンド         | キムチ キャベツ にんじん<br>たまねぎ にら コーン バセリ                               | 小<br>中  | 616<br>747 | 23.6<br>27.7 |
| 25 | 水 | 中2年<br>中止    | ごはん      | 牛乳 | おろしハンバーグ<br>マヨネーズあえ<br>さつまじる              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ ちりめん ちくわ みそ      | こめ さとう こんにゃく マヨネーズ<br>さつまいも パンこ でんぶん                 | だいこん レモン きゅうり<br>キャベツ にんじん はくさい<br>ごぼう ねぎ                      | 小<br>中  | 646<br>777 | 22.2<br>26.9 |
| 26 | 木 | 中2年<br>中止    | ちゅうかおごわ  | 牛乳 | やきぎょうざ<br>かりかりきゅうり<br>タイピーエン              | ぎゅうにゅう えび ぶたにく<br>とりにく いか うずらたまご    | こめ もちごめ あぶら さとう<br>こむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら はるさめ          | ごぼう にんじん しいたけ<br>グリンピース キャベツ にら たまねぎ にんにく<br>しょウガ きゅうり ねぎ きくらげ | 小<br>中  | 585<br>751 | 21.1<br>26.9 |
| 27 | 金 | 西小武小4年<br>中止 | セルフバーガー  | 牛乳 | パンにさかなフライ、タルタルソース、サラダをはさんでたべよう<br>ポークビーンズ | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく<br>だいす               | パン あぶら じゃがいも<br>パンこ こむぎこ でんぶん                        | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ バセリ トマト                                 | 小<br>中  | 624<br>776 | 28.6<br>35.2 |
| 30 | 月 |              | むぎごはん    | 牛乳 | レバーとにらのあげからめ<br>ごぼうサラダ<br>ちゅうかスープ         | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>とリレバー             | こめ むぎ こむぎこ でんぶん<br>あぶら アーモンド さとう ごま<br>マヨネーズ ごまあぶら   | にんにく しょウガ にら もやし<br>ごぼう きゅうり ねぎ にんじん<br>たまねぎ きくらげ              | 小<br>中  | 630<br>780 | 23.8<br>29.0 |
| 31 | 火 |              | ドライカレー   | 牛乳 | ごはんにぐのせてたべよう<br>かぼちゃのシチュー<br>ハロウィンゼリー     | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>しろいんげんまめ        | こめ パター さとう みずあめ                                      | にんじん たまねぎ しょウガ えだまめ<br>かぼちゃ ぶなしめじ バセリ<br>オレンジ                  | 小<br>中  | 650<br>787 | 22.9<br>27.4 |

\*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。

\*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものをっています。\*マヨネーズは卵不使用のものをっています。

令和5年度 錦町学校給食センター



ひとくちメモ

6日  
人吉球磨郷土料理  
「春餅・つぼん汁」

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いました。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作っていました。そのため、塩さらや塩いわしなどを使った料理がたくさんあります。

10日  
目の愛護デー

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チオキシ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。



19日  
ふるさとくまさんデー

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。「柿が赤くなると、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言われています。給食では「柿サラダ」にしました。



26日  
タイピーエン

タイピーエンは、中国の福建省から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。豚肉、魚介類、野菜やうずらの卵、春雨など多くの材料が入った料理です。うまいもんたっぷりのスープと、春雨のつるつるとした食感も楽しんで食べてください。



31日  
ハロウィンメニュー

10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い靈や魔女などを追い出すためにアイランドやイギリスで生まれた祭りです。今日は、ハロウィンに欠かせないかぼちゃを使ったかぼちゃんのシチューです。

