



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5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			
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしきととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
2	月		むぎごはん 		かぼちゃコロッケ ぶたしゃぶサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ ラード	かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり にんじん にんにく えのきたけ	小 627 中 797	21.8 26.9	<div>6日</div> <div>人吉球磨郷土料理「赤飯・つぼん汁」</div> <div>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やすく、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を使った料理がたくさんあります。</div>
3	火	中1年中止	ちゅうかどん 		コーンシュウマイ きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とり かわかめ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えだまめ コーン きゅうり	小 603 中 765	22.3 27.6	
4	水	中1年中止	ごはん 		あつあげのそぼろに きりぼしだいこんのサラダ きわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら ハム くきわかめ	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん きりぼしだいこん えだまめ	小 668 中 815	26.1 31.2	
5	木		ごはん 		てばもとのスパイスに かいそうサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく かいそう	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 603 中 774	21.1 28.0	<div>10日</div> <div>目の愛護デー</div> <div>10月10日は目の愛護デーです。給食では、目により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。</div>
6	金		せきはん 		さばのしおやき 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 ちくわ とうふ	こめ もちこめ 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 608 中 747	29.0 35.3	
10	火		きのこカレー 		にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ にんにく しめじ エリンギ コーン きゅうり ブルーベリー	小 607 中 747	21.7 27.0	
11	水		むぎごはん 		いわしのうめに しらあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん さとう ごま さといも こんにやく	うめ しそ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	小 619 中 763	23.6 28.3	<div>19日</div> <div>ふるさとくまさんデー</div> <div>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。</div>
12	木		こぎつねごはん 		いんげんのごまあえ かきあげうどん	あぶらあげ とり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら うどん こむぎこ でんぶん	きぬさや いんげん もやし ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう しゅんぎく	小 660 中 856	22.8 28.2	
13	金		こくとうパン 		とり にくのマーメレードやき ミモザサラダ スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ツナ たまご ベーコン	パン あぶら スパゲッティ あぶら	マーメレード にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ピーマン ぶなしめじ	小 657 中 835	30.9 38.4	
16	月		どりごぼうごはん 		たまごやき たまねぎのおかかあえ しらたまだんごじる	とり ぶたにく ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とり かわかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら もちこめ でんぶん	ごぼう えだまめ しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん だいこん しいたけ	小 619 中 747	24.2 28.5	<div>26日</div> <div>タイピーエン</div> <div>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、春雨など多くの具材が入った料理です。うまみ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。</div>
17	火	西小6年中止	むぎごはん 		ジャーチャンとうふ ひやしちゅうかサラダ あじつけのり	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 ちゅうかめん	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 キャベツ きくらげ	小 626 中 771	26.0 31.5	
18	水	西小6年中止	ゆかりごはん 		にくじゃが ツナのごまダレ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう てんぶら ツナ ぎゅうにゅう わかめ だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら アーモンド くらざとう	しそ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	小 657 中 821	26.5 32.5	
19	木	木上小6年中止	むぎごはん 		さんまのしょうがに かきサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さんま とり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さといも こんにやく	しょうが かき だいこん キャベツ ごぼう きゅうり にんじん ねぎ	小 612 中 754	22.3 26.9	<div>31日</div> <div>ハロウィンメニュー</div> <div>10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すためにアイル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「かぼちゃのシチュー」です。</div>
20	金	木上小2年中止	ごはん 		ささみのレモンに やさいのソテー きのこのポタージュ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン チーズ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	レモン キャベツ コーン パセリ ほうれんそう にんじん たまねぎ ぶなしめじ しいたけ	小 632 中 748	23.9 26.9	
23	月	中2年中止	ごはん 		さかなのさいきょうやき だいずサラダ そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず とり かわかめ	こめ さとう あぶら でんぶん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	小 609 中 747	29.3 34.9	
24	火	木上小2年中止	ぶたキムチどん 		スーミータン うまかつてん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ だいず いりこ こんぶ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ あぶら アーモンド	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン パセリ	小 616 中 747	23.6 27.7	<div>31日</div> <div>ハロウィンメニュー</div> <div>10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すためにアイル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「かぼちゃのシチュー」です。</div>
25	水	中2年中止	ごはん 		おろしハンバーグ マヨネーズあえ さつまじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ ちりめん ちくわ みそ	こめ さとう こんにやく マヨネーズ さつまいも パンこ でんぶん ごぼう ねぎ	だいこん レモン きゅうり キャベツ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	小 646 中 777	22.2 26.9	
26	木	中2年中止	ちゅうかおこわ 		やきぎょうざ かりかりきゅうり タイピーエン	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とり かわかめ	こめ もちこめ あぶら さとう 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 グリーンピース キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ねぎ きくらげ	小 585 中 751	21.1 26.9	
27	金	西小4年中止	セルフバーガー 		ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいず	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ トマト	小 624 中 776	28.6 35.2	<div>31日</div> <div>ハロウィンメニュー</div> <div>10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すためにアイル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「かぼちゃのシチュー」です。</div>
30	月		むぎごはん 		レバーとにらのあげからめ ごぼうサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ハム とりレバー	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら	にんにく しょうが にら もやし ごぼう きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ	小 630 中 780	23.8 29.0	
31	火		ドライカレー 		かぼちゃのシチュー ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ぶたにく 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 しょうが えだまめ かぼちゃ ぶなしめじ パセリ オレンジ	小 650 中 787	22.9 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、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。