



令和8年 10月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	もく 木	ごはん		がんものうま煮 切り干し大根のふりかけ 柿	米 さとう こんにゃく さといも ごま	牛乳 とりにく かつお節 がんもどき ちりめん	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ いんげん かき	648 26.2
2	きん 金	まる 丸パン		えだまめポタージュ 魚ロッケ りんごサラダ	丸パン さとう でんぶん じゃがいも パン粉 あぶら	牛乳 すりみ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ コーン いんげん きゅうり しょうが りんご キャベツ	633 25.6
5	げつ 月	ごはん		わかめスープ いわしのおかか煮 ナッツ和え	こめ ごま カシューナッツ さとう	牛乳 かまぼこ とうふ ハム いわし わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	600 23.1
6	か 火	こぎつねごはん		呉汁 ちくわのいそべ焼き もやしのごま酢和え	こめ むぎ さとう ごま	牛乳 大豆 あおのり とうふ ちくわ ハム 油揚げ とりにく	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ もやし ピーマン いんげん パプリカ	659 30.2
7	すい 水	あ 揚げパン		スパちゃんぽん ごぼうサラダ	コッペパン あぶら スパゲティ さとう ごま オリーブオイル	牛乳 いか ぶたにく ちくわ きなこ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ねぎ ごぼう きゅうり ほうれんそう	615 23.5
8	もく 木	キャロットライス		豆乳スープ タコと野菜の塩麹レモン和え 栗	こめ むぎ さとう さつまいも じゃがいも 米粉 オリーブオイル 栗	牛乳 豆乳 ツナ チーズ たこ わかめ	にんじん パセリ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン レモン果汁 キャベツ	617 20.8
9	きん 金	●目の愛護デー 食パン ブルーベリージャム		ほうれんそうと鮭のクリームパスタ 目玉煮し カロカロサラダ	食パン さとう あぶら スパゲティ 米粉 バター ジャムマーガリン	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム たまご チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ えだまめ きゅうり かぼちゃ	706 32.4
12	げつ 月	スポーツの日						
13	か 火	味の旅 ごはん 大豆ふりかけ		鶏汁 がね揚げ おかか和え	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さつまいも さとう 小麦粉	牛乳 とりにく 豆腐 たまご かにかま かつお節 ふりかけ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん しょうが きゅうり もやし	716 20.5
14	すい 水	レーズンパン		きのこスパゲティ 元気でレバー ミニトマト	レーズンパン さとう オリーブオイル バター スパゲティ じゃがいも	牛乳 ベーコン とりにく 鶏レバー	レーズン にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ こまつな にんじん きくらげ にら トマト	679 27.9
15	もく 木	ごはん		なめこ汁 さばのソース煮 まつまめ 松前和え	こめ さとう ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ さば さきいか こんぶ	えのきたけ なめこ ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ	658 24.7
16	きん 金	てづく 手作り フォカッチャ		チャウダー ツナサラダ	小麦粉 さとう オリーブオイル じゃがいも 米粉 マカロニ バター	牛乳 チーズ ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり キャベツ ごぼう	601 19.1
19	げつ 月	ふるさとくまさんデー 文楽飯		いちょうば汁 にらたま	こめ さとう さといも ごま油	牛乳 とりにく ちくわ きなこ だいず たまご きんときまめ	しょうが ごぼう ねぎ わらび にんじん いんげん にら えのき たけのこ しいたけ だいこん れんこん たまねぎ もやし	594 23.3
20	か 火	ごはん		ほうれんそうのみそ汁 魚のもみじ焼き おさつチップス	こめ むぎ あぶら さつまいも	牛乳 油揚げ たら とうふ	えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	626 22.9
21	すい 水	トマト食パン		きつねうどん なすのベーコンソテー 梨	トマト食パン うどんめん さとう あぶら	牛乳 油揚げ かまぼこ ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ なし ねぎ なす	600 20.0
22	もく 木	おいもご飯		はるさめスープ 高野豆腐の唐揚げ 三色和え	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま	牛乳 とりにく かまぼこ 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	691 24.9
23	きん 金	★十三夜 栗いり あんパン		チキンピーンズ ひじきサラダ	パン生地 さとう じゃがいも ごま でんぶん くり あぶら	牛乳 ぶたにく だいず 小豆 ひじき	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ きゅうり	610 23.9
26	げつ 月	むぎはん 麦ご飯		実りの秋カレー 山菜サラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう さといも さつまいも ごま	牛乳 ちくわ ぶたにく アガー	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ なす にんにく しょうが きゅうり えだまめ えのきたけ たけのこ わらび ぶどう果汁	699 19.9
27	か 火	むぎはん 麦ご飯		きくらげ入りみそ汁 さといもクロック 秋のいろどり炒め	こめ さといも 小麦粉 パン粉 さとう ごま ごま油	牛乳 豆腐 厚揚げ ぶたにく チーズ ちりめん わかめ	きくらげ たまねぎ しいたけ にんじん れんこん ピーマン	659 21.8
28	すい 水	コッペパン		ペンネクリーム煮 スタミナサラダ セレクトスイート	コッペパン さとう バター さつまいも ペンネ 小麦粉 そうめん	牛乳 生クリーム たまご とりにく チーズ ぶたにく たまご	たまねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	654 22.7
29	もく 木	麦ご飯		さといもとなすのみそ汁 さんま甘露煮 ごま和え	こめ さといも ごま	牛乳 豆腐 油揚げ さんま かつお節	にんじん なす キャベツ ほうれんそう ねぎ	599 22.4
30	きん 金	★ハロウィン おばけパン		かぶ入りポトフ 薄明ヨーグルト	丸パン さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 チーズ ウィンナー ヨーグルト のり	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ かぶ パナソブルーベリー みかん パイン もも	600 19.6

献立表の中から「すがたをかえる大豆」をみつけて

※献立は都合により変更することがあります。