



令和6年 10月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場(上小)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	からだのちようしをととのえる		
1	か	こぎつね ごはん		かきたま汁 高野豆腐からあげ パンサンス	米 さとう でんぶん はるさめ ごま ごま油 あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ ハム 高野豆腐 たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく きゅうり もやし キャベツ きぬさや	595 26.4	
2	すい	カステラ風パン		スパちゃんぼん もやしのごま酢和え	さとう はちみつ あぶら ホットケーキミックス ごま スバゲティ バター	牛乳 たまご ぶたにく ちくわ ハム いか	キャベツ たまねぎ にんじん コーン もやし ほうれんそう いんげん	596 23.4	
3	もく	麦ごはん		栗の秋カレー 山菜サラダ	米 麦 ごま さつまいも さといも	牛乳 ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり なす にんにく しょうが えだまめ たけのこ わらび えのき キャベツ	681 18.8	
4	きん	丸パン		えだまめポタージュ いわしのカリカリ りんごサラダ	丸パン 小麦粉 あぶら マーガリン じゃがいも	牛乳 ベーコン いわし	たまねぎ にんじん えだまめ えだまめ レタス りんご キャベツ きゅうり	605 23.3	
7	げつ	ごはん		なめこ汁 さばのソース煮 海藻サラダ	米 ごま油 さとう ごま	牛乳 わかめ 赤かえでのり かんてん さば かまぼこ とうふ 油揚げ	えのきたけ なめこ ねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	657 24.6	
8	か	ごはん		呉汁 秋の彩り炒め	米 さとう ごま ごま油 あぶら	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 厚揚げ ちりめん にくだんご	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ れんこん ピーマン えだまめ きぬさや	674 25.7	
9	すい	ブルーベリー 蒸しパン		煮込みうどん ドレッシングサラダ	ホームケーキミックス さとう 小麦粉 バター うどんめん	牛乳 チーズ とりにく ハム かまぼこ	ブルーベリー もやし たまねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり にんじん	582 20.2	
10	もく	●目の愛護デー キャロット ライス		豆乳ポタージュ かぼちゃの豆のココロサラダ	米 さつまいも 麦 じゃがいも 米粉 あぶら さとう	牛乳 ツナ 豆乳 チーズ 大豆 ハム	きぬさや にんじん たまねぎ コーン パセリ えだまめ きゅうり かぼちゃ	584 19.3	
11	きん	ミルクパン		マカロニスープ カップオムレツ ドレッシングサラダ	レーズンパン さとう マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳 たまご ベーコン チーズ	レーズン たまねぎ キャベツ にんじん パセリ きゅうり ほうれんそう コーン	578 22.1	
14	げつ	スポーツの日							
15	か	●十三夜 の 実りご飯		わかめのみそ汁 満月 うさぎりんご	米 さといも	牛乳 とりにく 油揚げ わかめ とうふ しんじょ 大豆	にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ かぼちゃ りんご くり	603 25.4	
16	すい	食パン		パンネクリーム スタミナサラダ セレクトスイーツ	食パン パンネ さとう マーガリン さつまいも バター 小麦粉 そうめん 油	牛乳 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 レタス きゅうり	654 22.7	
17	もく	ごはん		がんものうま煮 ほうれんそうのおかか和え みかん	米 こんにやく さとう ごま	牛乳 とりにく がんもどき かつお節	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう いんげん 梨	614 23.4	
18	きん	コッパン		ふわふわスープ チリコンカン こんにやくサラダ	コッパン さとう じゃがいも あぶら こんにやく アーモンド ドレッシング	牛乳 ベーコン ぶたにく たまご チーズ 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン グリーンピース	581 24.1	
21	げつ	ふるさとくまさんデー ごはん		鶏汁 太刀魚からあげ さらたまちゃんサラダ	米 あぶら こんにやく じゃがいも	牛乳 豆腐 太刀魚 とりにく ハム	にんじん だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	607 20.3	
22	か	麦ご飯		すまし汁 魚のもみじ焼き おさつチップス	米 麦 さつまいも あぶら	牛乳 とうふ かつお節 たら	えのきたけ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ	604 23.2	
23	すい	黒糖パン		きつねうどん 元気でレバー 柿	黒糖パン うどんめん さとう じゃがいも	牛乳 油揚げ かまぼこ とりにく レバー	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ かき なら	573 23.5	
24	もく	味の旅 ごはん		けんちん汁 豚肉みそ漬け焼き たくあん和え	米 こんにやく さとう さといも ごま	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ たくあん(だいこん)	618 23.2	
25	きん	かみかみ共通献立 コッパン		ジュリエンスープ きくらげすり身コロッケ ポテトサラダ	コッパン でんぶん じゃがいも パン粉 さとう あぶら	牛乳 すりみ ベーコン チーズ たまご ハム	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん コーン しょうが きくらげ きゅうり	611 23.6	
28	げつ	ごはん		大きめ豆腐とわかめのみそ汁 バラエティ炒め	米 ごま さとう あぶら でんぶん	牛乳 豆腐 とりにく ちくわ わかめ	しいたけ たまねぎ えのきたけ かぼちゃ にんじん ピーマン	588 20.2	
29	か	きょうらぎ 教良木ごはん		上天草食材カレー みかンドレッシングサラダ アニバーサリークッキー	米 麦 あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル 小麦粉 アーモンド バター	牛乳 天草大王 梅肉ポーク ちりめん チーズ たまご	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん果汁 みかん	747 21.2	
30	すい	150周年記念式典 振替休業日							
31	もく	●ハロウィン カラフル ピラフ		かぶいりポトフ パンプキンサラダ ミニゼリー	米 バター あぶら じゃがいも ゼリー	牛乳 ハム ぶたにく ウィンナー かまぼこ ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ かぶ かぼちゃ きゅうり レモン果汁	606 18.2	

献立表の中から「すがたをかえる大豆」をみつけてみよう!

*献立は都合により変更することがあります。