



# 10月 こんだてひょう



令和4年度  
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやくくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
3	げつ	小麦ごはん		肉じゃが 豆腐サラダ 手作りひじきふりかけ	こめむぎじゃがいもしらたき さとうあぶらごまごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにくちくわ とうふちりめんじゃこひじき かつおぶし	たまねぎにんじんしいたけ いんげんしょうがキャベツ ほうれんそうきゅうりしそ	623 23.0
4	か	ひのくにパン		白いんげん豆のシチュー グリーンエッグサラダ みかん	ひのくにパンじゃがいもあぶら アーモンドさとう	ぎゅうにゅうぶたにくたまご しろいんげんまめ	にんじんたまねぎえだまめ しめじコーンブロッコリー きゅうりキャベツみかん	606 24.7
5	すい	小麦ごはん		豚汁 いわしのみぞれ煮 レモン和え	こめむぎさといもこんにゃく あぶらさとう	ぎゅうにゅうとりにくとうふ みそだし(いりこ) いわしみぞれに	にんじんだいこんごぼうねぎ キャベツきゅうりコーン レモン	626 25.7
6	もく	揚げパン		ポトフ ごぼうサラダ	コッパンあぶらさとうくろざとう じゃがいもごま	きなこぎゅうにゅうウィンナー とりにく	にんじんだいこんたまねぎ キャベツきぬさやごぼう きゅうり	593 23.7
7	きん	小麦ごはん		豆腐汁 豚肉の生姜焼き	こめむぎあぶらさとう	ぎゅうにゅうとりにくとうふ だし(かつおぶし・こんぶ) ぶたにくわかめ	にんじんえのきたけたまねぎ ねぎキャベツ しょうが	616 27.0
10/8は目の愛護デー								
11	か	食パン		ミネストローネ ツナマヨサラダ ブルーベリーヨーグルト	しょくパンじゃがいもマカロニ オリーブゆさとう マヨネーズ	ぎゅうにゅうベーコンツナ ヨーグルト	たまねぎにんじんこまつな トマトにんにくもも キャベツきゅうりコーンブルーベリー	619 23.7
12	すい	小麦ごはん		すき焼き風煮 ダブルポテトサラダ 味付けのりパフェ	こめむぎあぶらしらたき さとうじゃがいもさつまいも マヨネーズパフェ	ぎゅうにゅうぎゅうにくハム やきどとうふのり	たまねぎにんじんしめじねぎ はくはいきゅうり	669 22.0
13	もく	梅じゃこごはん		大豆の磯煮 野菜のごまあえ	こめむぎごまさとうあぶら こんにゃく	ちりめんじゃこぎゅうにゅう だいずとりにくくきわかめ あぶらあげてんぷらちくわ	しそにんじんたまねぎごぼう しいたけえだまめきゅうり キャベツもやし	667 29.5
14	きん	小麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばの煮つけ 四色なます	こめむぎさつまいもさとう ごま	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ みそだし(いりこ)さば	にんじんたまねぎねぎ しょうがだいこんきゅうり きくらげ	683 27.7
17	げつ	ツリアライ (小麦ごはん)		わかめと卵のスープ シシリアンライスの肉 シシリアンライスの野菜	こめむぎでんぷんごまあぶら ごまさとう マヨネーズ	ぎゅうにゅうわかめベーコン たまごぎゅうにく みそ	たまねぎにんじんえのきたけ しいたけねぎりんごきゅうり しょうがにんにくレタスピーマン	643 25.2
18	か	食パン		白菜のクリーム煮 キャベツのマスタードサラダ キャラメルポテト	しょくパンあぶらさとうさつまいも バター	ぎゅうにゅうしろいんげんまめ とりにくチーズスキムミルク なまクリームチキンハム	はくさいしめじにんじん たまねぎほうれんそうキャベツ きゅうり	649 22.7
19	すい	小麦ごはん		なすとしいたけのみそ汁 真鯛の天玉揚げ れんこんのサラダ	こめむぎあぶらごま マヨネーズ	ぎゅうにゅうとうふあぶらあげ わかめみそだし(いりこ) まだいてんたまあげツナ	なすたまねぎにんじん しいたけれんこんきゅうり	673 26.1
ふるさとくまさんデー ～くまもとの赤アラド～								
20	もく	黒糖パン		きのこスパゲティ ミックスサラダ	こくとうパンスパゲティバター さとうあぶら	ぎゅうにゅうベーコンとりにく チーズハム	たまねぎえのきたけしめじ エリンギにんじんしいたけみかん ねぎにんにくキャベツきゅうり	656 25.3
21	きん	小麦ごはん		おでん いかの酢味噌あえ かつおぶりかけ	こめむぎさといもこんにゃく ごまさとう	ぎゅうにゅうとりにくあつあげ うすらたまごちくわがんもどきみそ いかわかめかつおぶしこんぶ	だいこんにんじん きゅうり	624 27.6
24	げつ	小麦ごはん		家常豆腐 キムチあえ	こめむぎあぶらさとう ごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ みそツナこんぶ	しょうがたまねぎキムチ にんにくにんじんきゅうり たけのこしいたけねぎキャベツ	630 28.8
25	か	ミルクパン		五目うどん にんじんサラダ かき柿	ミルクパンうどんあぶら アーモンドさとう	ぎゅうにゅうとりにくちくわ あぶらあげだし(いりこ) たまご	にんじんしいたけごぼうねぎ たまねぎブロッコリーきゅうり キャベツかき	608 25.7
26	すい	貝めし		いちよう葉汁 きびなごごまフライ 御船川のおかかあえ	こめむぎ こんにゃくさとう あぶらさといも	きびなごばにくぎゅうにゅう とりにくだし(かつおぶし) だいずきびなごごまフライ	しいたけごぼうにんじんねぎ いんげんだいこんれんこん キャベツみふねがわ	620 28.9
27	もく	カレーライス (小麦ごはん)		チキンカレールウ 海藻サラダ	こめむぎごまあぶら さとうじゃがいもごま	ぎゅうにゅうとりにくわかめ ハムかいそうミックス	たまねぎにんじんえだまめ にんにくきゅうりしょうが キャベツ	639 24.2
28	きん	高菜ごはん 味の旅～山梨県～		かぼちゃのほうとう(山梨) わかめのゴマサラダ	こめむぎほうとうあぶら ごまさとうごまあぶら	ぎゅうにゅうとりにくわかめ あぶらあげみそいりこ	かぼちゃだいこんにんじん はくさいしいたけねぎ キャベツきゅうりたかなすけ	637 23.7
31	げつ	小麦ごはん		オニオンスープ ドライカレー	こめむぎあぶら	ぎゅうにゅうぶたにくベーコン だいずチーズ	たまねぎにんじんパセリ コーンしめじにんにく えだまめ	687 22.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している熊本県産の水産物を食べて応援しようと、天草でとれた真鯛を熊本県からいただきました(10月19日)。また、御船町からは毎月馬肉を提供いただきます。10月は26日(水)の「貝飯」に入っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。