

# 令和2年10月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしよく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	きん	白ごはん		高級サーロイン焼肉 きのこおすまし 紅白カルピスゼリー	米 さとう あぶら	牛乳 熊本黒毛和牛 かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやしピーマン エリンギ <small>にんにく しょうが えのきたけ しめじ しいたけ ほうれんそう</small>	716 23.7
6	か	米粉かぼちゃパン		さつまいもポタージュ ごぼうサラダ	米粉かぼちゃパン さつまいも ごま	牛乳 枝豆 ミックスビーンズ ベーコン とりにく クリーム ツナ	たまねぎ にんじん パセリ ミルポア ごぼう きゅうり キャベツ	698 25.5
7	すい	カルシウムごはん		冬瓜そぼろ煮 かつおあえキャベツ	米 砂糖 あぶら じゃがいも こんにゃく	ちりめん あげ 大豆 牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ かつおぶし	ひじき にんじん ごぼう グリーンピース とうがん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	607 24.5
8	もく	麦ごはん		チーズタッカルビ 豆腐湯	米 麦 あぶら もち	牛乳 とりにく チーズ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし えのきたけ ねぎ	675 27.3
9	きん	ブルーベリーパン		ポパイスパゲティ 卵サラダ	食パン 砂糖 卵 ガ ッティ バター オリーブゆ こめサラダ油	卵 チーズ ヨーグルト 牛乳 ベーコン ウィンナー あさり たまご	ブルーベリージャム ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	643 23.8
12	げつ	白ごはん		いかと里いもの煮物 ほうれん草くるみあえ 瀬戸風味	米 さといも こんにゃく 砂糖 あぶら くるみ	牛乳 とりにく いか足 厚揚げ さつまあげ	だいこん にんじん いんげん ほうれんそう もやし ぶりかけ(のりかつお)	634 24.3
13	か	ミルクパン		カレーうどん チップスサラダ	ミルクパン うどん麺 あぶら ポテトチップス	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	671 26.3
14	すい	麦ごはん		熊本鶏のから揚げ 即席漬け わかめスープ	米 麦 小麦粉 でんぷん あぶら ごま	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん こんぶ たまねぎ ねぎ	700 28.8
15	もく	くりのクリームパン		クラムチャウダー イタリアンサラダ	まるパンくり バター 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン あぶら ドレッシング	卵 きゅうりにゅう クリーム 牛乳 あさり むきえび ウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	637 25.9
16	きん	栗ごはん		さんまの塩焼き かぼすあえ のっぺ汁	米 栗 ごま 砂糖 さといも こんにゃく でんぷん あぶら	牛乳 さんま ちりめん とりにく 厚揚げ かつおぶし	だいこん きゅうり キャベツ かぼす にんじん ねぎ しいたけ	682 25.4
21	すい	高菜ごはん		天草大王だご汁 黒毛和牛のポン酢和え	米 麦 砂糖 ごま さといも 薄力粉	ちりめん 牛乳 天草大王 厚揚げ 熊本黒毛和牛	たかな漬 だいこん にんじん ねぎ はくさい きゅうり コーン キャベツ	682 23.7
22	もく	麦ごはん		マダイのバター焼き ひじきポテトサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	米 麦 バター じゃがいも	牛乳 マダイ ハム とうふ あげ わかめ みそ	レタス きゅうりにんじん ねぎ えのきたけ だいこん みかん	641 27.9
23	きん	食パン		肉みそビーフン 揚げぎょうざジャンボ レタス・りんごジャム	食パン ごまあぶら 砂糖 ごま あぶら ビーフン	牛乳 ぶたにく いか足 ぎょうざ	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ レタス りんごジャム	640 24.6
26	げつ	秋野菜カレー		ちりめんサラダ	米 麦 じゃがいも	ぶたにく チーズパウダー 牛乳 ちりめん ハム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ トマト なす コーン キャベツ きゅうり	677 22.6
27	か	ソフトフランス		梅肉ポークきのこスパゲティ かぼちゃフライ りんごサラダ	ソフトフランスパン バター 卵 ガ ッティ オリーブゆ あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ エリンギ ピーマン かぼちゃりんご キャベツ きゅうり	677 23.3
28	すい	白ごはん		お好みすりみ天 かつおあえキャベツ 豚汁	米 中力粉 あぶら さといも こんにゃく	牛乳 すりみ むきえび たまご かつお節 かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ねぎ しょうが ごぼう あおのり きゅうりにんじん だいこん	685 28.6
29	もく	白ごはん		おでん 荳わかめのきんぴら	米 こんにゃく さといも 砂糖 あぶら	牛乳 とりにく たまご 厚揚げ さつまあげ わかめ ぎゅうにく	にんじん だいこん ごぼう いんげん	689 27.6
30	きん	ハロウィントースト		パンプキンシチュー オバケのツナサラダ	食パン マーガリン じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン あぶら 砂糖 オリーブゆ	牛乳 とりにく ベーコン ツナ かまぼこ	たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース コーン きゅうり かぼちゃペースト キャベツ	619 27.6

## 秋の味覚が続々と...

食欲の秋、秋が旬の食べ物をたくさん取り入れました。  
(さんま、栗、きのこ、さつまいも) 給食で秋を感じ  
ましょう。

## ★がんばれくまモン給食★

今月の県からの提供食材は、く  
まもと黒毛和牛サーロイン、天草  
大王、真鯛です。高級食材を味  
わって食べましょう。

## ★今月の手作り★

- 1(月) ハンバーグ和風ソース
- 2(金) 焼肉のたれ
- 8(木) チーズタッカルビ
- 9(金) ブルーベリーパン
- 15(木) 栗のクリームパン
- 28(水) お好みすり身天
- 30(金) ハロウィントースト



PH03.jp - 32038289

