



【10月】学校給食献立予定表 すもと小

栢本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



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 たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきととのえる	
1	もく	ミルクパン		とうふグラタン ふわふわスープ てづくりコーヒーズリー	ミルクパン ジャがいも パンこ アガーこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう きくらげ にんにく しょうが	608 28.5
2	きん	あきの みのりカレー		こみあえ くだもの(なし)	こめ むぎ さとう あぶら さといも さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ なし マンゴー だいこん にんにく しょうが	626 18.2
天草宝島デー ～天草豚肉～				ぶたにくのしょうがやき カリカリレモンサラダ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん だしりりこ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ しいたけ ごぼう なめこ しょうが レモン	635 26.9
5	げつ	むぎごはん		なめこのりきゅうじる				
6	か	まるパン		てづくりスコッチエッグ ツナキャベツサラダ やさしいスープに	まるパン あぶら ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とりにく ツナ うずらのたまご	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり えだまめ	647 29.4
7	すい	むぎごはん		さつまいもサラダ こうやどとうふのたまごとじ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ジャがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ たまご	にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ コーン いんげん	680 23.8
「目の愛護デー」給食				だいずとえだまめサラダ ほうれんそうとエリンギの Pasta	しょくパン スパゲティ さとう ブルーベリージャム あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト たまご チーズ ハム	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ エリンギ ほうれんそう しめじ しょうが	697 26.5
8	もく	ブルーベリーパン						
9	きん	ひじきごはん		あげだしとうふのやさしいあんかけ こんさいじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶんこんにやく さといも ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん きくらげ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	654 24.3
12	げつ	ス ポ ー ツ の ひ						
天草宝島デー ～きくらげ～				やきぶたときくらげのちゅうかあえ やさしいたっぷりビーフンじる さつまいもきんとん	ココアパン ごま あぶら ビーフン さつまいも パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ しいたけ	627 24.2
13	か	ココアパン						
14	すい	むぎごはん		かみかみサラダ みそふうみちくぜんに	こめ むぎ さとう あぶら アーモンドこんにやく さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ れんこん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ	691 23.9
15	もく	コッペパン		きゅうりとわかめのすのもの さらうん カステラ	コッペパン ちゅうかめん でんぶん あぶら カステラ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび わかめ	にんじん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	734 24.9
「世界食料デー」給食				おからキッシュ かわごとやさしいチップスサラダ ぐだくさんスープ	こめ パター さつまいも あぶら ごま さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ おから たまご	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり コーン チンゲンサイ ほうれんそう にんにく	690 23.4
16	きん	しろごはん						
ふるさとくまさんデー				たけのこのきんぴら つぼんじる	こめ くり さとう ごま さといも こんにやく ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ちくわ だしりりこ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ いんげん	570 21.6
19	げつ	くりごはん						
20	か	てづくり メロンパン		ニラとベーコンいため マカロニクリームシチュー	メロンパン さとう マカロニ バター ジャがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ こまつな ほうれんそう にら コーン しめじ	619 22.0
21	すい	むぎごはん		しめじのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ いんげん	661 26.8
真鯛無償提供				まだいのオリーブやき チーズサラダ ミネストローネ	ひのくにパン パンこ あぶら ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう まだい ベーコン チーズ だいず	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ トマト にんにく パジャル バセリ	664 31.5
22	もく	ひのくにパン						
23	きん	むぎごはん		おこのみずりみでん だいこんのうめあえ けんちんじる	こめ むぎ あぶらこんにやく こむぎこ さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう すりみ とりにく とうふ だしりりこ あおのり たまご かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ しょうが だいこん うめぼし しいたけ ねぎ ごぼう	633 25.4
26	げつ	むぎごはん		れんこんのはさみあげ アーモンドあえ きのこのかきたまじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん パンこ アーモンド	ぎゅうにゅう わかめ ハム とうふ たまご かつおぶし だしこんぶ れんこんのはさみあげ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ しいたけ	716 23.8
27	か	ココアバナナ むしパン		マカロニサラダ しょうゆラーメン	ホットケーキミックス あぶら バター ちゅうかめん さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ねぎ コーン バナナ にんにく	652 22.0
天草宝島デー ～さつまいも～				ぶたにくとこんぶのいためもの さつまじる てづくりひじきふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごまこんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あつあげ さつまあげ ちくわ こんぶ ちりめん ひじき かつおぶし だしりりこ	にんじん ごぼう しめじ いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	664 25.6
28	すい	むぎごはん						
29	もく	こくとうパン		ホキでんたまあげ ミモザサラダ ごもくスープ	こくとうパン あぶら はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ホキでんたまあげ たまご とりにく あつあげ チーズ	にんじん きゅうり キャベツ はくさい だいこん こまつな レタス きくらげ	636 26.4
「ハロウィン」給食				たまねぎドレッシングあえ パンキンシチュー てづくりかぼちゃプリン	こめ むぎ さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム しめじ きゅうり かぼちゃ ほうれんそう グリンピース	653 22.3
30	きん	チキンライス						

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

10月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ



しいたけ



きくらげ



だしりりこ



たい

豚肉



さつまいも

さつまいも