

10月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	中食	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					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	小学校	中学校	
1	火	むぎごはん		たんたんみそしる ごまつくねやき ひじきサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご チーズ ひじき えだまめ	たけのこ もやし いら きくらげ しょうが きゅうり キャベツ にんじん レモン	770 31.2		小学校
2	水	あげパン		トマトチキンスープ コーンサラダ なし	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース コーン キャベツ いんげん トマト	610 23.9	756 28.6	
3	木	むぎごはん		じゃがいものみそしる ぶたにくとあおないため かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あつあげ かたくちいわし ちりめん わかめ こんぶ	たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	606 26.1	758 31.0	
4	金	しろごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	こめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン とりにく	コーン たまねぎ パセリ ほうれんそう もやし にんにく にんじん	659 21.1	798 24.7	
7	月	ませごはん		すましじる こいわしうめのかおりあげ はるさめのすのもの	こめ さとう あぶら ぶ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ かつおぶし いわし こんぶ	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ うめ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン きゅうり	517 19.5	672 24.4	
8	火	むぎごはん		だいこんのみそしる カリカリチキンのネギソース れんこんのあえもの	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく かたくちいわし	だいこん にんじん しめじ ねぎ はくさい にんにく しょうが きくらげ キャベツ れんこん	668 25.1	844 30.3	
9	水	フランスパン		ポトフ ムニエル フレンチサラダ	フランスパン バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たら チーズ ソーセージ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パセリ レモン コーン にんにく きゅうり	552 26.6	689 32.3	
10	木	むぎごはん ブルーベリー ゼリー		かきたまじる スナックレバーポテ ほうれんそうサラダ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご レバー ツナ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ パセリ	683 28.0	865 35.2	
11	金	むぎごはん		すきやきふうに あきのみかくサラダ	こめ むぎ しらたき うどん さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しいたけ きゅうり ねぎ	631 20.7	794 24.7	
15	火	むぎごはん		むらくもじる さといものコロツケ ひじきのいりに	こめ むぎ でんぶん さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ あぶらあげ だいた ひじき	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ しいたけ えだまめ ねぎ	684 26.6		中学校
16	水	こめこパン		きのこスパゲティ なしのサラダ	こめこパン スパゲティ バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり なし	552 21.6	777 29.4	
17	木	むぎごはん		ポークカレー カムカムサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ さきいか	にんじん たまねぎ りんご にんにく ごぼう キャベツ ふくじんづけ	696 24.2	858 28.8	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	献立	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
18	金	むぎごはん		うどんじる いわしのしょうがに こまつなごまあえ	こめ むぎ ごま うどん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし いわし	だいこん にんじん しいたけ しょうが ねぎ こまつな もやし	653 23.0	780 27.1	
21	月	しろごはん		すりみのみそじる とりにくのパンこやき もやしのカレーサラダ	こめ オリーブオイル パンこ	ぎゅうにゅう たら ハム あぶらあげ とりにく チーズ かたくちいわし	だいこん たまねぎ パセリ もやし ぎゅうり ねぎ	659 24.5	799 29.3	
23	水	かぼちゃパン		コーンポタージュ ちくさやき ブロッコリーのツナサラダ	かぼちゃパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク ツナ なまクリーム チーズ ぶたにく かにかま	コーン たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう パセリ ブロッコリー	672 25.9	848 32.2	小 1 ・ 2 ・ 5
24	木	むぎごはん		ぶたキムチちゃんこ じゃがいものサラダ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しめじ きゅうり キムチ たら	607 22.9	780 27.9	小 1 ・ 2 ・ 5
25	金	むぎごはん		マーボーはるさめ しゅうまい ちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ たら ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ	608 21.5	757 25.3	
28	月	むぎごはん		いちようはじる さかなのスタミナあげ こんにやくサラダ	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう するめ とりにく ホキ だいたす かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	614 26.8	772 32.1	
29	火	むぎごはん		とりだんごスープ かわりきんぴら バナナ	こめ むぎ でんぶん はるさめ ごまあぶら しらたき ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご くわかめ かたくちいわし ちくわ	しょうが たけのこ にんじん はくさい きくらげ ごぼう バナナ ねぎ	560 19.2	743 23.2	
30	水	ココアパン		ラビオリスープ さといもグラタン だいこんサラダ	ココアパン ラビオリ じゃがいも あぶら さといも バター パンこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん コーン パセリ だいこん きゅうり トマト	667 23.5	845 29.0	
31	木	しろごはん ハロウィン		パンプキンシチュー とうふハンバーグ アーモンドあえ	こめ じゃがいも あぶら パンこ さとう アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ぶたにく とうふ たまご	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ もやし ほうれんそう	738 30.1	897 35.6	

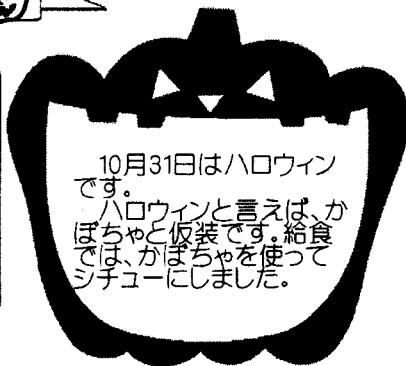
給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

10月10日～10月の行事食

10月10日は目の愛護デーです。
給食では、目に良い食べ物をたくさん使った献立にしました。
目に良い栄養素は、ビタミンAやルテイン、アントシアニンといわれるものがあります。
レバーやほうれん草、ブルーベリーは目に良い食べ物として有名です。



今年は、ラグビーワールドカップの2試合と、女子ハンドボール世界選手権大会が熊本で開催されます。
参加国のうち、フランスと韓国の料理を給食に入れました。世界の食文化を知るきっかけになればと思います。
みなさんで選手を応援しましょう!