



10月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

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
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	その他	
2	げつ	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき ごまだいこん かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわたまごとうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが キャベツ だいこんづけ にんじん ねぎ	いりこ	612 28.2
3	か	まるパンカット		チキンてりやきパーティ れんこんサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンてりやきパーティ	まるパン ごま さとう ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		629 24.7
4	すい	しろごはん		いわしとおにくのハンバーグ もやしのごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしとおにくのハンバーグ とりにく あつあげ	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	きゅうり もやし しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい		624 24.1
5	もく	ミルクパン		だいすどやさいのあえもの ごもくうどん みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ とりにく ちくわ だいす	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ うどんめん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごま つな しいたけ ねぎ みかん	いりこ	630 26.3
6	きん	しょうがごはん		いわしからあげ② ごますあえ すましじる	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ	こめ あぶら ごま さとう	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ	こんぶ かつおぶし	599 23.0
10	か	★目の愛護デー★ しよくパン ブルーベリージャム		しろみざかなフライ にんじんサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン しろみざかなフライ ツナ ブルーベリージャム	しよくパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しいたけ パセリ		616 25.8
11	すい	しろごはん		さんまみぞれに こんにゃくのおかがあえ つくねじる	ぎゅうにゅう さんまみぞれに さつまあげ かつおぶし とうふ つくね	こめ ごま ごまあぶら さとう	にんじん いんげん たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	いりこ	623 24.9
12	もく	むぎごはん		にくづめいなるのふくめに ゆかりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく にくづめいなる あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	653 24.9
13	きん	むぎごはん		ちくわのカレーあげ② しそひじきあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ しそひじき	こめ むぎ あぶら こむぎ ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく		667 25.2
16	げつ	しろごはん		さかなのごまみそやき きりほしだいこんのすのもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ ちくわ	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも でんぶん あぶら	だいこん きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	いりこ	604 25.9
17	か	にんじんパン		マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	にんじんパン あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ		630 24.1
18	すい	むぎごはん		タッカルビ だいこんのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ きゅうり だいこん しいたけ		583 22.8
19	もく	カットコッペパン		チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ハム とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり パセリ キャベツ		607 25.3
20	きん	★人吉球磨の味★ きのこごはん ふるさとくまさんえ		きびなごかりかりフライ② こんぶあえ つぼんじる	とりにく あげ ぎゅうにゅう きびなごかりかりフライ ちくわ とうふ	こめ さとう ごま あぶら さといも	しいたけ まいたけ しめじ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんぶ だいこん こんにゃく	いりこ	607 27.3
23	げつ	むぎごはん		ソースカツ ちりめんサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とんかつ ちりめん とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	いりこ	656 26.4
24	か	こくとうパン		ほうれんそうオムレツ チーズサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ ハム ぶたにく ベーコン だいす ほうれんそうオムレツ	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ グリンピース		655 27.5
25	すい	むぎごはん		ひじきシュウマイ② ハンパンジーサラダ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とうふ ひじきシュウマイ ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく		644 27.5
26	もく	★天草宝島お魚給食★ しろごはん		ぶりてりやき やさいのあますあえ さといものみそじる	ぎゅうにゅう ぶり あつあげ	こめ さとう ごま さといも	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	いりこ	647 26.6
27	きん	カレーライス		チキンナゲット① かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンナゲット ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ もやし		647 20.9
30	げつ	むぎごはん		にくだんごのあますからめ③ そくせきづけ おやくこに	ぎゅうにゅう とりにく あげ ミートボール たまご ちくわ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり たくあんづけ たまねぎ にんじん ごぼう いんげん		658 25.8
31	か	★ハロウィンメニュー★ まるパンカット		ハンバーグケチャップソース やさいソテー かぼちゃポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ベーコン	まるパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ビーマン コーン かぼちゃ たまねぎ		612 25.8