



10月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			その他	エネルギー たんぱく質
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	麦ごはん		ぶたにくのしょうが焼き ごま大根 かきたま汁	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 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	758 34.9
3	火	丸パンカット		チキン照り焼きパティ 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		794 30.3
4	水	白ごはん		いわしとお肉のハンバーグ もやしのごまあえ さつま汁	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 にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい		753 27.8
5	木	ミルクパン		大豆と野菜のあえもの 五目うどん みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ とりにく ちくわ だいず	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 こまつな しいたけ ねぎ みかん	いりこ	799 33.0
6	金	しょうがごはん		いわしからあげ③ ごますあえ すまし汁	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	718 27.2
10	火	★目の愛護デー★ 食パン ブルーベリージャム		白身魚フライ にんじんサラダ やさいのスープ煮	ぎゅうにゅう ベーコン しろみぎかなフライ ツナ ブルーベリージャム	しょくパン 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		757 31.1
11	水	白ごはん		さんまみぞれ煮 こんにゃくのおかかあえ つくね汁	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 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	いりこ	767 29.9
12	木	麦ごはん		肉詰めいなりのふくめ煮 ゆかりあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく にくづめいなり 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	769 28.2
13	金	麦ごはん		ちくわのカレー揚げ③ しそひじきあえ かぼちゃそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ しそこんぶ	こめ むぎ あぶら こむぎこ 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		828 31.0
16	月	白ごはん		魚のごまみそ焼き 切り干し大根の酢の物 のっぺい汁	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		747 31.2
17	火	にんじんパン		マカロニのクリーム煮 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		804 30.0
18	水	麦ごはん		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 ごまあぶら ごま じゃがいも	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		722 27.6
19	木	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 だいず ぶたにく 豚肉 ハム 鶏肉	コッペパン さとう あぶら 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		763 31.7
20	金	★人吉球磨の味★ きのこごはん ふるさとくまさんえ		きびなごカリカリフライ③ こんぶあえ つぼん汁	とりにく あげ ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ 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	759 34.4
23	月	麦ごはん		ソースカツ ちりめんサラダ みそけんちんじる汁	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	795 32.0
24	火	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 豚肉 ベーコン 大豆 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		844 35.0
25	水	麦ごはん		ひじきシュウマイ③ ハンパンジーサラダ マーボー豆腐	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 ごま油	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		806 34.2
26	木	★天草宝島お魚給食★ 白ごはん		ぶり照り焼き 野菜の甘酢あえ さといものみそ汁	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 白菜 しいたけ ねぎ	いりこ	787 31.5
27	金	カレーライス		チキンナゲット② 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 ごまあぶら さとう	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		841 27.4
30	月	麦ごはん		にくだんごの甘酢からめ④ 即席漬け 親子煮	ぎゅうにゅう とりにく あげ ミートボール たまご	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		817 31.7
31	火	★ハロウィンメニュー★ 丸パンカット		ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー かぼちゃポタージュ	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		784 32.9