



R5. 10月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	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		
2	月	しよくパン クリームゴールド		魚のピリッとじゃん コスモスサラダ ラビオリスープ	牛乳 ホキ ハム ベーコン とり肉 ぶた肉	食パン さとう 油 クリームゴールド こむぎこ ばんこ	にんにく ねぎ しょうが パセリ たまねぎ 紫たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	667 26.0	
3	火	むぎごはん		とりのみそ焼き あまずあえ いりとうふ	牛乳 とうふ とり肉 とりミンチ まみそ ひじき	米 麦 油 ごま さとう マカロニ	キャベツ もやし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース	669 27.5	
4	水	オニオンチーストースト		大豆とツナと野菜のあえもの イタリアンスープ	牛乳 ツナ チーズ だいず とり肉 白インゲン豆	食パン ノンエッグマヨネーズ ごま さとう オリーブ油	たまねぎ ごまつな トマト キャベツ にんじん にんにく	630 30.4	
5	木	むぎごはん		さんましょうが煮 ほうれん草のごまあえ ぶたじゃが	牛乳 さんま ぶた肉 あつあげ てんぷら	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こんにやく しょうが	674 26.2	
6	金	むぎごはん		チキンなんばん 切り干しだいこんのすのもの のっぺい汁	牛乳 あつあげ ちくわ とり肉 とりさきみ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぷん さといも タルタルソース	にんにく 切り干しだいこん ねぎ きゅうり にんじん こんにやく ごぼう しいたけ	695 24.6	
9	月	ス ポ ー ツ の 日							
10	火	むぎごはん		レバーと大豆のあげ煮 にんじんサラダ はっぱ野菜	牛乳 だいず かまぼこ とりレバー ツナ ぶた肉 うずらの卵	米 麦 油 さとう でんぷん こめこ	にんじん キャベツ はくさい しいたけ ホールコーン たまねぎ しめじ チンゲン菜 たけのこ きくらげ	688 32.5	
11	水	しよくパン みかんジャム		すりみのてんぷら 焼きうどん	牛乳 とうふ ちくわ すり身 かつお節 ぶた肉 青のり	食パン でんぷん ごま ごま油 うどん みかんジャム 油	きくらげ にんじん ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんにく	656 30.5	
12	木	むぎごはん		からあげ さきとほうれん草のサラダ きのこのみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 とりさきみ まみそ (にぼし)	米 麦 油 ごま さといも でんぷん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく ほうれん草 しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ホールコーン しいたけ えのき	644 25.6	
13	金	秋のごもくごはん		魚のもみじ焼き ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 油あげ ホキ とりミンチ とうふ ツナ わかめ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま さといも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう しょうが ねぎ しめじ えのき にんじん しいたけ きゅうり たまねぎ さやえんどう	638 28.5	
16	月	ドライカレーパン		スイートポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 だいず とりミンチ たまご チーズ ハム	コッペパン 油 ばんこ こむぎこ オリーブ油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ しょうが きゅうり パセリ	635 25.5	
17	火	むぎごはん		チキンカツ こまつなとキャベツのレモンあえ かき玉汁	牛乳 ちくわ とうふ とり肉 たまご わかめ 青のり (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ こむぎこ	にんにく こまつな キャベツ ねぎ ホールコーン レモン にんじん たまねぎ	646 28.2	
18	水	ミルクパン		魚のタルタル焼き もやしのピーナツあえ タイピーエメン	牛乳 ホキ ぶた肉 ちくわ	ミルクパン ピーナツ さとう 油 はるさめ タルタルソース	もやし キャベツ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	625 29.5	
19	木	むぎごはん		野菜たっぷりミニキッシュ ゆずかあえ さといものみそ汁	牛乳 ベーコン たまご 油あげ チーズ とうふ 生クリーム まみそ (にぼし)	米 麦 さとう さといも オリーブ油	ほうれん草 たまねぎ かぼちゃ しいたけ ホールコーン キャベツ にんじん きゅうり ゆず ねぎ はくさい	639 22.0	
20	金	なんかんあげカレー		エッグサラダ つぼづけ	牛乳 なんかんあげ だいず スキムミルク たまご ハム	米 麦 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 りんご きゅうり キャベツ つば漬け	758 21.8	
23	月	こめいりかぼちゃパン		すごもり卵 ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハム たまご チーズ ツナ とり肉 スキムミルク	こめいりかぼちゃパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン クリームコーン	679 30.7	
24	火	むぎごはん		ぶりのでり焼き なやき ちゅうか卵スープ	牛乳 ブリ 油あげ たまご ハム	米 麦 油 さとう でんぷん	はくさい こまつな にんじん チンゲン菜 しいたけ パセリ	694 30.8	
25	水	こくとうパン ミニゼリー		かぼちゃサラダ ナスポリタン	牛乳 ハム ウインナー チーズ だいず	こくとうパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 スパゲッティ ミニゼリー	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ なす しいたけ ピーマン にんにく	684 22.7	
26	木	むぎごはん		だいこんとわかめのすのもの だいずのいそ煮 いわしうめ煮	牛乳 だいず とり肉 油あげ てんぷら いわし わかめ ひじき	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	だいこん きゅうり いんげん こんにやく にんじん 梅	637 28.1	
27	金	いもごはん		わふうとうふハンバーグ はるさめサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 ぶたミンチ あつあげ たまご ハム 油あげ とうふ まみそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ さつまいも でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり はくさい ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	674 25.5	
30	月	お絵かきパン		ほうれん草オムレツ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 たまご ヨーグルト とり肉	食パン マーガリン さつまいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ アーモンド じゃがいも マカロニ でんぷん	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ほうれん草	691 22.8	
31	火	むぎごはん えごまふりかけ		米めんサラダ 秋のシチュー	牛乳 ハム チーズ とり肉 スキムミルク	米 麦 油 さつまいも バター クイックティオ えごまふりかけ ごましようゆドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ えのき しいたけ パセリ えだまめ	683 21.7	

ふるさとくまさんデー



南関あげ

南関あげの始まりは、1637年から38年にかけて起こった島原の乱にさかのぼります。乱の後、四国地方の人々が南関に移り住んできたときに油あげの作り方が伝えられたと言われています。南関あげは、日本一大きい油あげといわれています。水分がほとんどなくパリパリなのに調理をするとふっくらします。南関あげは、長く保存することもできます。



さつまいも

さつまいもは、水はけの良い土地で良く育つ作物です。天草市では、全島に渡り昔からさつまいもの生産が盛んです。郷土料理もさつまいもを使ったものが多く、主なものは、がねあげ、せんだご汁、こっぼもち、ねったくり、いもあめなどです。さつまいもは、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

