



R5. 10月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
2	月	食パン 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 パン粉	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	814 31.6	
3	火	麦ごはん		とりのみそ焼き あまずあえ いり豆腐	牛乳 とろろ とり肉 とりミンチ 麦みそ 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 グリーンピース	818 33.4	
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 こまつな トマト キャベツ にんじん にんにく	796 37.8	
5	木	麦ごはん		さんま生姜煮 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 でんぶん	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	806 30.7	
6	金	麦ごはん		チキン南蛮 切り干し大根の酢の物 のっぺい汁	牛乳 あつあげ ちくわ とり肉 とりささみ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん 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	860 29.5	
9	月	ス ポ ー ツ の 日							
10	火	麦ごはん		レバーと大豆のあげ煮 にんじんサラダ 八宝野菜	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 でんぶん 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	853 40.2	
11	水	食パン みかんジャム		すりみのてんぷら 焼きうどん	牛乳 とろろ ちくわ すり身 かつお節 ぶた肉 青のり	食パン でんぶん 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	796 35.4	
12	木	麦ごはん		からあげ ささみ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 とりささみ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま さといも でんぶん 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	812 32.8	
13	金	秋の五目ごはん		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 とろろ 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	766 32.7	
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 パン粉 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	801 31.9	
17	火	麦ごはん		チキンカツ 小松菜とキャベツのレモン和え かき玉汁	牛乳 ちくわ とろろ とり肉 たまご わかめ 青のり (にぼし)	米 麦 油 さとう パン粉 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	811 36.2	
18	水	ミルクパン		魚のタルタル焼き もやしのピーナツ和え タイピーエン	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	795 36.9	
19	木	麦ごはん		野菜たっぷりミニキッシュ ゆず果和え 里芋のみそ汁	牛乳 ベーコン たまご 油あげ チーズ とろろ 生クリーム 麦みそ (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	790 26.9	
20	金	南関あげカレー		エッグサラダ つば漬	牛乳 南関あげ 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	948 26.5	
23	月	米粉入りかぼちゃパン		巣ごもり卵 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	米粉入りかぼちゃパン 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	835 35.5	
24	火	麦ごはん		ぶりの照り焼き 菜焼き 中華卵スープ	牛乳 プリ 油あげ たまご ハム	米 麦 油 さとう でんぶん	はくさい こまつな にんじん チンゲン菜 しいたけ パセリ	811 34.5	
25	水	黒糖パン 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	黒糖パン 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	881 28.7	
26	木	麦ごはん		大根とわかめの酢の物 大豆の磯煮 いわし梅煮	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 でんぶん	だいこん きゅうり いんげん こんにやく にんじん 梅	785 34.2	
27	金	芋ごはん		和風豆腐ハンバーグ 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 とろろ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう パン粉 さつまいも でんぶん 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	833 30.7	
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 でんぶん	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ほうれん草	894 28.8	
31	火	麦ごはん 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	841 26.1	

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、がねあけ、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や食物せんがいが豊富です。

