



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
2	月	ご飯		かぼちゃのみそ汁 根菜肉詰め信田煮 きんぴら	鶏肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 強化米 砂糖	ごま油 ごま	かぼちゃ 人参 ねぎ いんげん	きゃべつ 大根 きくらげ ごぼう しいたけ しいたけ	784 24.5	秋の味覚 おいしいものが いっぱいのお 秋 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10月10日 目の愛護デー </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 新メニュー </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 人参カラム~チョコ </div> <p>小森校長先生も人参嫌いを克服されたというメニューです。何人の生徒が人参嫌いを克服できるかなあ？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 人参には、ビタミンAが含まれ目の粘膜を保護する働きがあります。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10月13日(金)は </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 天草宝島 お魚給食の日 ブリ </div> <p>魚の栄養でパワーアップしよう！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 世界を知ろう！ ポルトガル </div> <p>ポルトガルと聞くと、ポルトガル人が種子島に漂着して日本に鉄砲を伝えたことは教科書にも載って有名ですね。私たちの身近にある、てんぷらやカステラもポルトガルから伝わってきたものです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 20日(金) 球磨地域の郷土料理 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10月31日 ハロウィーン </div>
3	火	コッペパン		マーシャルチョコ ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉 大豆 チキンハム	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	マーシャルチョコ オリーフオイル ノンエッグマヨ	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ きゃべつ 枝豆 コーン きゅうり にんにく	742 26.9	
4	水	ご飯		筑前煮 いわしのおかか煮 たくあん和え	鶏肉 厚揚げ 天ぷら	いわし かつおぶし 牛乳	米 強化米 里芋 砂糖	油	人参 いんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり 大根	784 29.9	
5	木	レーズンパン		ふわふわスープ チキンの香草焼き わかめ入りサラダ	鶏肉 卵	粉チーズ わかめ 牛乳	パン じゃが芋 パン粉	人参 ほうれん草 パセリ	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり レーズン	819 36.2	
6	金	ドライカレー		ワンタンスープ アーモンドサラダ	豚肉 大豆ミート	牛乳	米 丸麦	マーガリン	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム きゅうり たけのこ きくらげ	776 25.6	
9	月	スポーツの日										
10	火	食パン		ブルーベリージャム ラビオリスープ チキンナゲット 人参カラム~チョコ 目に良いメニュー	鶏肉 豚肉	牛乳	パン ジャム カラム~チョコ 小麦粉	ノンエッグマヨ	人参 ブロッコリー トマト パセリ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり	730 27.5	
11	水	ご飯		秋野菜のみそ汁 ホッケ照焼き ごま和え	豆腐 みそ ホッケ	わかめ 牛乳	米 強化米 さつま芋 砂糖	ごま	人参 ねぎ	なすび 玉ねぎ しめじ えのき もやし きゅうり	739 29.1	
12	木	セルフバーガー		ミートハンバーグ フレンチサラダ クイッティオスープ	鶏肉 牛肉 豚肉 天ぷら	牛乳	パン 米粉 米粉 砂糖	油	人参 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり コーン	755 27.8	
13	金	ご飯		ブリの竜田揚げ 昆布和え 豚汁 お魚給食の日「ブリ」	豚肉 豆腐 みそ ブリ	牛乳	米 強化米 片栗粉 里芋 砂糖	油	人参 ねぎ	生姜 大根 ごぼう きゃべつ きゅうり	847 30.8	
16	月	文化祭の振替休業日										
17	火	ココアパン		カルドベルテ 世界を知ろう！ポルトガル 白身魚のクリームグラタン	チキンハム 鶏肉 ホキ	チーズ 牛乳	パン じゃが芋 米粉 麵	マーガリン オリーフオイル	人参 パセリ	玉ねぎ きゃべつ にんにく コーン マッシュルーム チェリートマト	741 34.8	
18	水	きのこカレー		海藻サラダ 福神漬	鶏肉 豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米 平麦 じゃが芋	油	人参	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ マイタケ しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり 福神漬 りんご	829 23.3	
19	木	人参パン		一食パリッシュ かぼちゃのそぼろ煮 梅ドレッシングサラダ	鶏みんち 大豆ミート うずら 卵 厚揚げ	いりこ 牛乳	パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	人参 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 枝豆	725 26.5	
20	金	栗ご飯		つぼん汁 いわしの生姜煮 たけのこのひこずり	鶏肉 ちくわ みそ	いわし 牛乳	米 くり 里芋 砂糖	油	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ	789 28.5	
23	月	ご飯		高野豆腐入り親子煮 鶏チンジャオロース	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ にんにくの芽 ピーマン パプリカ いんげん	にんにく 生姜 たけのこ きくらげ	835 32.4	
24	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン するめ和え ペペーチーズ	ウインナー 豚ミンチ さきいか	スキムミルク チーズ 牛乳	パン スパゲティ 麵 砂糖	油	人参 ピーマン トマト	にんにく 枝豆 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	869 33.9	
25	水	ご飯		マーボー豆腐 コーンシューマイ 春雨の酢の物	豚ミンチ 大豆ミート みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 強化米 緑豆 春雨 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ コーン きゃべつ きゅうり	770 27.5	
26	木	パン		みかん 煮込みうどん チキンサラダ	鶏肉 ちくわ ささみ	わかめ 牛乳	パン うどん 麵	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン みかん パン	722 26.1	
27	金	中華丼		焼きギョーザ ナムル	豚肉 エビ いか かまぼこ うずらの卵	牛乳	米 強化米 小麦粉 砂糖	ごま油	人参 きぬさや	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ きくらげ しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	725 27.7	
30	月	ご飯		キムチスープ いわしとお肉のハンバーグ ゆかり和え	いわし 豚肉	牛乳	米 強化米 マカロニ 砂糖 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ 白菜 きゃべつ きゅうり	723 26.7	
31	火	コッペパン		マカロニ入りブラウンシチュー かぼちゃコロッケ ハロウィンゼリー	鶏肉 大豆	スキムミルク 牛乳	パン マカロニ じゃが芋 パン粉 ゼリー	マーガリン	人参 ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	755 24.7	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。