



10がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)		
2	げつ	むぎごはん		ごもくじる だいずのかきあげ ちりめんあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく だいず あつあげ たまご	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	629	24.2		
目の愛護デー献立					ひらめんスープ レバーマリアソース にんじんサラダ フルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく かまぼこ だいず ツナ	しょくパン さとう あぶら ごまあぶら ひらめん じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン もやし ブルーベリー	645	26.5	
3	か	しょくパン		なめこのみそしる さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	なめこ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	672	30.0		
4	すい	むぎごはん		コンソメスープ かぼちゃコロッケ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー チーズ	まるパン こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり かぼちゃ	675	22.4		
5	もく	まるパン		すましじる あつあげのうまに ちくわとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ちくわ わかめ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	たまねぎ えのきたけ しいたけ にんじん はくさい にんじん きゅうり もやし ほうれんそう	609	23.8		
6	きん	むぎごはん		やさいスープ ハンバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご ツナ	マカロニ パンこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり もやし えだまめ	594	27.5		
10	か	コッペパン		ちゅうかふうたまごスープ オイスターソースいため	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ だいず とりにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きくらげ しょうが たけのこ しいたけ えだまめ	584	22.4		
11	すい	むぎごはん		マカロニのクリームに さかなのキャロットソースやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	こくとうパン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり えだまめ	689	26.7		
12	もく	こくとうパン		だいずのいそに ちくわのカレーあげ もやしのすのもの	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき たまご あつあげ てんぷら ちくわ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま あぶら ごまあぶら	いんげん れんこん にんじん ごぼう しいたけ もやし きゅうり	695	27.2		
13	きん	むぎごはん		けんちんじる とりにくとれんこんのあまからあげ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいず とりにく	こめ むぎ こんにゃく さといても あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん ごぼう もやし だいこん しょうが しいたけ れんこん ほうれんそう	614	22.3		
16	げつ	むぎごはん		ラビオリスープ だいずとじゃこのサラダ ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん だいず	しょくパン さとう バター グラニューとう ごま ラビオリ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん えだまめ	653	22.0		
17	か	セサミトースト		さといてもみそしる かわりあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かまぼこ ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま さといても こんにゃく でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ はくさい しょうが ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	601	21.6		
18	すい	かまぼこどん (むぎごはん、か まぼこどんのぐ)		にくだんごはるさめスープ ぎょうざ② パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	こめこパン はるさめ ごま さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん なら キャベツ しいたけ きくらげ しょうが きゅうり もやし にんにく	577	24.0		
19	もく	こめこパン		つぼんじる いわしのうめに たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ いわしてんぷら	こめ むぎ こんにゃく さといても さとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん うめ たけのこ しいたけ	613	26.4		
20	きん	むぎごはん		だごじる とりのからあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぷん あぶら しらたまこ こむぎこ	にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ しょうが キャベツ	673	27.1		
23	げつ	むぎごはん		ミネストローネ きびなごフライ② アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きびなご とりにく	ミルクパン さとう あぶら マカロニ アーモンド でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しょうが トマト ほうれんそう コーン	662	25.1		
24	か	ミルクパン		あおさじる あまくささんぶりのてりやき ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶり あおさ とりにく チーズ ひじき	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	688	32.0		
25	すい	むぎごはん		ビーフンじる コロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ちりめん ぶたにく ぎゅうにく わかめ かえでのり いとかんてん たまご	まるパン ビーフン じゃがいも こむぎこ ごまあぶら パンこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	612	23.6		
26	もく	まるパン		きのことさつまいものカレー りんごいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とりにく ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん りんご パイナップル グリーンピース しめじ エリンギ にんにく しょうが みかん もも	677	19.0		
27	きん	むぎごはん		みそおでん ちくさやき のりじゃこあえ	ぎゅうにゅう ちくわのり チーズ うすらたまご あつあげ こんぶ とりにく たまご ちりめん みそ	こめ むぎ こんにゃく さといても さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ ほうれんそう	674	25.5		
30	げつ	むぎごはん		パンブキンシチュー むらさきキャベツのカラフルサラダ てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム たまご	ひのくにパン マカロニ こむぎこ でんぷん さとう あぶら さつまいも バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ むらさきキャベツ きゅうり えだまめ コーン	671	19.2		
31	か	ひのくにパン		ハロウィン献立						671	19.2
31	か	ひのくにパン						853	23.7		

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。