



10月 学校給食献立予定表 (中学校)



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)	たんぱく質 (g)
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる		
2	げつ	ごはん		すいとん団子汁 いわしとお肉のハンバーグ 切干大根すのもの	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ ツナいわし ぶた肉 ひじき (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん団子 さとう すりごま ごま油 パンこ でん粉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	734	28
3	か	ごはん		タイピーエン 春巻き ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 とり肉	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でん粉 さとう	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり しょうが しいたけ	880	26.1
4	すい	ひのくにパン		ビーフシチュー バイクドエッグ コーンサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン	ひのくにパン じゃがいも 油 でんぷん さとう ビーフシチュールー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり ブルーン レモン コーン ビーマン ほうれんそう	863	31.3
天草宝島デー「さつまいも」									
5	もく	ごはん		さつまい れんこんつくね かわりあえ	牛乳 とり肉 とうふ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにやく パンこ 油 でん粉 ごま さとう	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん しょうが だいこん なす なたまめ しそ	698	24.6
6	きん	ごはん		さといものそぼろ煮 鶏の天ぷら のりじゃこあえ	牛乳 とり肉 大豆 たまご ちぎりあげ 厚揚げ ツナ ちりめん のり	こめ 麦 さといも じゃがいも こんにやく さとう でん粉 ごま油 小麦粉	にんじん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり 青じょうめ	818	32.1
10	か	ごはん		中華うま煮 ぎょうざ② ナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ ツナ うすら卵	こめ 麦 さとう ごま油 でん粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ほうれんそう もやし たら にんにく しょうが	760	29.2
天草宝島デー「シイラ」									
11	すい	カットコッパン		マカロニのクリームスープ シイラフライ じゃこと大豆のサラダ	牛乳 とり肉 シイラ チーズ スキムミルク ちりめん 大豆	コッパンパンこ じゃがいも マカロニ バター あぶら 小麦粉 シチュールー	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ 赤ピーマン	774	34.6
12	もく	しそごはん		きのこ汁 いわし生姜煮 れんこんの和え物	牛乳 とうふ とり肉 いわし みそ (にぼしだし)	こめ 麦 ごま あぶら でん粉	しそ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ れんこん きゅうり しょうが	821	29.4
13	きん	ごはん		ポークカレー ほうれんそうオムレツ フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 スキムミルク たまご 豆乳 寒天	こめ 麦 じゃがいも さとう カレールー 油 でん粉	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル ほうれんそう えだまめ しょうが にんにく りんご ぶどう	863	26.7
16	げつ	ごはん		わかめスープ にんじんシューマイ② 棒々鶏サラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ とり肉 すり身 ぶた肉	こめ 麦 ごま さとう ごま油 でん粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり もやし	675	23.2
天草宝島お魚給食の日「フリ」									
17	か	ごはん		けんちん汁 ぶりかば焼き わかめのごま酢あえ	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ ぶり わかめ (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく 油 さとう ごま でん粉	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	727	30.1
18	すい	カット丸パン		平めんスープ ハンバーグソースがけ にんじんサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	丸パン ビーフン ごま油 さとう でん粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン ブルーン	718	31.6
ふるさとくまさんでー 荒尾・玉名の味									
19	もく	ぶちまるごはん		南関揚げの親子煮 シャキっと肉団子② 海藻サラダ	牛乳 とり肉 たまご 南関揚げ かまぼこ ぶた肉 ちりめん わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり まるのり	こめ ぶちまる麦 じゃがいも さとう でん粉 パン粉 ごま油 油	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 青じそ	739	28.1
20	きん	チキンライス		コンソメスープ チキンナゲット② 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	こめ じゃがいも さとう でん粉 パン粉 小麦粉 コーングリッツ 油	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン にんにく レモン パイナップル	737	25.9
新米の日									
23	げつ	ごはん		マーボー厚揚げ 彩り野菜の豆腐よせ 玉ねぎドレッシングあえ	牛乳 厚揚げ ぶた肉 たら 大豆 ひじき 豆乳 みそ	こめ 麦 さとう でん粉 ごま油 パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ えだまめ 赤ピーマン しいたけ じゃこ きゅうり しょうが にんにく	802	28.6
24	か	ごはん		つみれ汁 いわしカリカリフライ② ほうれん草のあえもの	牛乳 豆腐 すけとうだら いわし とり肉 (にぼしだし)	こめ 油 さとう じゃがいも でん粉 玄米粉 油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし かぼちゃ しょうが	712	26.9
25	すい	パインパン		ポークビーンズ 若鶏のピカタ ごまネーズあえ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ちくわ たまご チーズ	パインパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 でん粉 油 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ にんにく パセリ きゅうり	833	34.2
26	もく	ごはん		さといものみそ汁 いわし梅煮 きんぴら	牛乳 厚揚げ 天ぷら いわし みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく ごま さとう ごまあぶら でん粉	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ごぼう えだまめ しそ しょうめ	777	28
27	きん	ごはん		肉じゃが 千草焼き 昆布和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちぎりあげ こんぶ たまご とり肉 チーズ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう ごま油 油 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ほうれんそう しいたけ	778	28.6
30	げつ	ごはん		ワンタンスープ 大豆と豆腐のフライ かにかまサラダ	牛乳 かまぼこ 豆腐 すり身 大豆 あおさ	こめ 麦 ワンタン ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま さとう パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな きくらげ キャベツ きゅうり コーン	754	24.8
31	か	ごはん		わかめのみそ汁 和風きんぴら包み焼き もやしの和え物	牛乳 豆腐 油揚げ とり肉 みそ ゼラチン わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま 油	たまねぎ にんじん ねぎ えのき きゅうり もやし ごぼう しょうが	728	28.4

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

10月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

