



# 10がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



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		
					あか	きいろ	みどり
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
3	か	ごはん		たいぴーえん はるまき ごぼうさらだ	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
4	すい	ひのくにぱん		びーふしちゅー べいくどえっぐ こーんさらだ	牛乳 きゅう肉 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 でんぶん 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 ピーマン ほうれんそう
天草宝島デー「さつまいも」							
5	もく	ごはん		さつまじる 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 こんにゃく 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
6	きん	ごはん		さといものそぼろに とりのてんぷら 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 こんにゃく 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 青じそ うめ
10	か	ごはん		ちゅうかうまに ぎょうざ なむる	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 なら にんにく しょうが
天草宝島デー「シイラ」							
11	すい	かっとこっぺぱん		まかろにのくりーむすーぷ しいらふらい じゃことだいずのさらだ	牛乳 とり肉 シイラ チーズ スキムミルク ちりめん 大豆	コッペパン 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
12	もく	しそごはん		きのこじる いわししょうがに れんこんのあえもの	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
13	きん	ごはん		ぼーくかれー ほうれんそうおむれつ ふる一つかくてる	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 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
16	げつ	ごはん		わかめすーぷ にんじんしゅーまい ばんばんじーさらだ	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
天草宝島お魚給食の日「ブリ」							
17	か	ごはん		けんちんじる ぶりのかば焼き わかめのごますあえ	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 こんにゃく 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
18	すい	かっとまるぱん		ひらめんすーぷ はんぱーぐそーすかけ にんじんさらだ	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
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		なんかんあげのおやくに しゃきっとにくだんご かいそうさらだ	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 まらのり	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
20	きん	ちきんらいす		こんそめすーぷ ちきんなげっと えだまめさらだ	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
新米の日							
23	げつ	ごはん		まーぼーあつあげ いろどりやさいのとうふよせ たまねぎどれっしんぐあえ	牛乳 厚あげ 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 きゃべつ きゅうり しょうが にんにく
24	か	ごはん		つみれじる いわしかりかりふらい ほうれんそうのあえもの	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
25	すい	ばいんぱん		ぼーくびーんず わかどりのぴかた ごまねーずあえ	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
26	もく	ごはん		さといものみそしる いわしうめに きんぴら	牛乳 厚揚げ たぶら いわし みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく 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 うめ
27	きん	ごはん		にくじゃが ちぐさやき こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ 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 こんにゃく 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
30	げつ	ごはん		わんたんすーぷ だいずととうふのふらい かにかまさらだ	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
31	か	ごはん		わかめのみそしる わふうきんぴらつつみやき もやしのあえもの	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

※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～



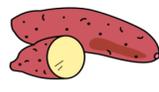
シイラ



ブリ



きゅうり



さつまいも