



【10月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡(TEL：0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	げつ	麦ごはん		鶏汁 豆腐ハンバーグきのこソースかけ もやしと小松菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ もやし こまつな ゆかり	783	37.8
3	か	肉まん		ペンネクリームスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも パンこ バター	たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゅうり コーン だいこん	676	20.3
4	すい	麦ごはん		なめこの利休汁 根菜つくね ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく (かつお・こんぶ)	こめ むぎ パンここんにやく ねりごま でんぷん さとう ごま	なめこ もやし にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん しょうが キャベツ ほうれんそう	804	34.1
5	もく	食パン		野菜たっぷりビーフン フルーツヨーグルト いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しよくパン さとう ビーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ もも パイン みかん パナナ いちごジャム	734	25.1
6	きん	麦ごはん		だご汁 <small>熊本の郷土料理</small> いわしの生姜煮 たまねぎドレッシング和え	ぎゅうにゅう あげ ハム いわし	こめ むぎ こむぎこ さといも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	745	27
9	げつ	スポーツの日							
10	か	ブルーベリーパン <small>目の愛護デーメニュー</small>		ポパイスパゲッティ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ヨーグルトツナ とりにく	しよくパン さとう オリーブゆ マカロニ	ブルーベリージャム たまねぎ ほうれんそう エリンギ しめじ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	805	29.5
11	すい	麦ごはん		肉じゃが 切干大根の酢の物 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり なし	750	23.6
12	もく	秋の栗カレーライス		えだまめサラダ 黒ごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ プリンのもと	こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ えだまめ	810	24.2
13	きん	麦ごはん		せんべい汁 <small>青森の郷土料理</small> 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふ	こめ むぎ かたくりこ さといも あぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ きくらげ いんげん	763	24.1
16	げつ	麦ごはん		親子煮 ごま酢和え 手作り塩昆布ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ こうやどうふ ちりめん(かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	785	29
17	か	ココアバナナ蒸しパン		じゃがいものホワイトスープ カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ホームケーキミックス さとう こむぎこ パター じゃがいも オリーブゆ	パナナ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ コーン	679	22.6
18	すい	郡市駅伝大会							
19	もく	～くまもとのあじ～ 米粉パン <small>ふるさとくまさんデー</small>		タイピーエン <small>熊本の郷土料理</small> ちくわサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご ちくわ	こめこパン さとう はるさめ ごま	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	719	30.7
20	きん	中華風炊き込みごはん		五目スープ 春雨の中華和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちごめ ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ こまつな ねぎ きゅうり もやし	674	28.7
23	げつ	麦ごはん		けんちん汁 牛肉のしぐれ煮 納豆	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぎゅうにく なっとう	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく しらたき	だいこん にんじん いんげん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ	768	31
24	か	揚げパン		ミネストローネ かぼちゃとベーコンのキッシュ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ベーこん チーズ	コッペパン さとう あぶら マカロニ パター じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく かぼちゃ	829	30.2
25	すい	しろごはん		すきやき風煮込み ピーナッツ和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	こめこんにやく さとう ピーナッツ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	714	25.6
26	もく	天草のブリ ★天草宝島お魚給食★		むらくも野菜スープ ブリの照焼 茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ブリ ちくわ くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ	770	31.2
27	きん	茶飯 <small>熊本の郷土料理</small>		豆腐のすまし汁 がねあげ <small>天草の郷土料理</small> 煮なます	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ あげ こんぶ わかめ (かつお)	こめ さつまいも さとう こむぎこ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ	802	26.2
30	げつ	麦ごはん		具だくさんみそ汁 魚ロック ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム あつあげ さかなすりみ チーズ	こめ むぎ パンこ さといも でんぷん あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり コーン	790	29.9
31	か	ハロウィントースト ハロウィンメニュー		ビーフシチュー ブロッコリーサラダ パンプキンムース	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	しよくパン さとう あぶら マーガリン じゃがいも オリーブゆ ムース	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン	823	25.6

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。