



【10月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

| ひょう | しゅしよく | ぎゅうにゅう | おかず | ざいりょう | | | えいよう | | | |
|-------------------|----------------|---------------|--|--|--|---|--------------|-----------|--|--|
| | | | | あか | き | みどり | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| | | | | ちやにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちょうしをとのえる | | | | |
| 2 | げつ ツナコートrost | | やさいたつぷりビーフン フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ヨーグルト | しょくパン さとう ビーフン ごまあぶら | コーン 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 | 565 | 23.3 | | |
| 3 | か むぎごはん | | とりじる とうふハンバーグきのこソースかけ もやしとこまつなゆかりあえ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず (いりこ) | こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん | 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 | 660 | 28.1 | | |
| 4 | すい しょくパン | | にくだんごスープ ポテトサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう ハム つくね かまぼこ | しょくパン さとう じゃがいも | にんじん きくらげ たまねぎ もやし こまつな ねぎ きゅうり コーン いちごジャム | 567 | 21 | | |
| 5 | もく むぎごはん | | ごじる いわしのしょうがに もやしのごまあえ | ぎゅうにゅう だいず あげ いわし ハム | こめ むぎ ごま じゃがいも さとう | にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり | 654 | 26.7 | | |
| 6 | きん しろごはん | | すきやきふうにくこみ ほうれんそうのごまあえ | 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 ごま | はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし | 570 | 20.8 | | |
| 9 | げつ | スポーツの日 | | | | | | | | |
| 10 | か むぎごはん | | かぼちゃのみそじる さけのチーズやき <small>ほうれんそうとベーコンのソテー プルベリーゼリー</small> | ぎゅうにゅう あつあげ さけ ベーコン チーズ (いりこ) | こめ むぎ バター | にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ しいたけ ねぎ コーン ほうれんそう プルベリーゼリー | 670 | 29.2 | | |
| 目の愛護デーメニュー | | | | | | | | | | |
| 11 | すい ミルクパン | | ポパイスパゲッティ ツナキャベツサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ミルクパン さとう オリーブゆ スパゲッティ | 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 | 588 | 23.4 | | |
| 12 | もく むぎごはん | | ちくぜんに ごまずあえ てづくりしおこんぶふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ベーコン ちりめん こうやどうふ (かつお・こんぶ) | こめ むぎ さとう さとも こんにやく ごま | にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ | 616 | 22.9 | | |
| 13 | きん むぎごはん | | せんべいじる あげだしどうふのやさいあんかけ | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふ | こめ むぎ でんぶん さとも あぶら さとう | 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 | 617 | 20.2 | | |
| 16 | げつ パナナむしパン | | クリームに カルシウムサラダ | ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ | ホームケーキミックス さとう こむぎこ バター じゃがいも マカロニ オリーブゆ | パナナ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ コーン | 614 | 20.9 | | |
| 17 | か むぎごはん | | けんちんじる ぎゅうにくのしぐれに なっとう | ぎゅうにゅう とりにく あげ なっとう (いりこ) | こめ むぎ あぶら こんにやく しらたき さとう | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ いんげん | 639 | 26.7 | | |
| 18 | すい セルフテリやきバーガー | | あきやさいコンソメスープ コーンサラダ | ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン | まるパン さとう さつまいも | れんこん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | 575 | 22.6 | | |
| 19 | もく ぶりめし | | しらたまじる れんこんのきんぴら なし | ぎゅうにゅう とうふ あげ ちくわ とりにく さつまあげ (いりこ) | こめ むぎ さとう しらたまだんご こんにやく ごま ごまあぶら | ごぼう にんじん しいたけ なし たまねぎ れんこん いんげん | 608 | 22.3 | | |
| 20 | きん むぎごはん | | ぐたくさんみそじる ぎょロック 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 チーズ さかなすりみ | こめ むぎ パンこ さとも でんぶん 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 | 647 | 24.8 | | |
| 23 | げつ あげパン | | ミネストローネ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン | コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく きゅうり コーン | 644 | 18.8 | | |
| 24 | か あきのみのりカレーライス | | えだまめサラダ くろごまプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ひじき 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 | 651 | 20.4 | | |
| 25 | すい むぎごはん | | にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく | 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 | 613 | 20 | | |
| 26 | もく むぎごはん | | むらくもやさいスープ ブリのてりやき | ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶり ちくわ くきわかめ | こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま | たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ | 659 | 28.1 | | |
| ★天草宝島お魚給食★ | | | | | | | | | | |
| 27 | きん ちゃめし | | とうふのすましじる がねあげ | 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 でんぶん あぶら | たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しいたけ | 647 | 21.7 | | |
| 30 | げつ こめいりにんじんパン | | ポテトスープ ミンチカツ イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ミンチカツ ひじき | こめいりにんじんパン さとう マーガリン じゃがいも あぶら ごまあぶら | にんじん たまねぎ えのきたけ いんげん キャベツ えだまめ | 637 | 21.6 | | |
| 31 | か ガーリックライス | | ビーフシチュー ブロccoliーサラダ パンキンムース | ぎゅうにゅう とりにく ハム ぎゅうにく | こめ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ ムース | たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース きゅうり ブロccoliー コーン | 764 | 24.5 | | |

※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。