



# 【10月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

ひょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養			
				赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質		
				主に体の組織を作る			主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
2	げつ			<b>振替休業日</b>						
3	か	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 (にぼし)	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	783	37.5		
4	すい	食パン	肉団子スープ 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	711	25.9		
5	もく	麦ごはん	呉汁 いわしの生姜煮 もやしのごま和え	ぎゅうにゅう だいず あげ いわし ハム (にぼし)	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	797	32.3		
6	きん	しろごはん	すきやき風煮込み ほうれん草のごま和え	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 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	695	25		
7	ど	バナナ蒸しパン	クリーム煮 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 パター じゃがいも マカロニ オリーブゆ	バナナ 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	766	25.4		
9	げつ			<b>スポーツの日</b>						
10	か	麦ごはん	かぼちゃのみそ汁 鮭のチーズ焼き <small>ほうれん草とベーコンのソテー・ブルーベリーゼリー</small>	ぎゅうにゅう あつあげ さけ ベーコン チーズ (にぼし)	こめ むぎ パター	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 ブルベリーゼリー	813	35.2		
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	764	30
12	もく	麦ごはん	筑前煮 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 さつまあげ ベーコン ちりめん こやどうふ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう さともも 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	761	28		
13	きん	麦ごはん	せんべい汁 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 (かつお)	こめ むぎ でんぶん さともも 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	763	24.1		
16	げつ	ツナコーントースト	野菜たっぷりビーフン 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 バナナ	728	29		
17	か	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 あげ なっとう (にぼし)	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	768	31		
18	すい	セルフ照焼バーガー	秋野菜コンソメスープ 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	744	29		
19	もく	～うき・うとのあじ～ びりん飯	白玉汁 れんこんのきんぴら 梨	ぎゅうにゅう とうふ あげ ちくわ とりにく さつまあげ (にぼし)	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	752	27.3		
20	きん	麦ごはん	具だくさんみそ汁 魚ロッケ 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 (にぼし)	こめ むぎ パンこ さともも 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	790	29.9		
23	げつ	揚げパン	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	776	22.7		
24	か	秋の美りカレーライス	枝豆サラダ 黒ごまプリン	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	812	24.3		
25	すい	麦ごはん	肉じゃが 切干大根の酢の物	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	750	23.6		
26	もく	麦ごはん	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 ぶり ちくわ くわわかめ	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	770	31.2		
★天草宝島お魚給食★		27	きん	茶飯	豆腐のすまし汁 がねあげ 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 でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ	802	26.2
30	げつ	米粉入りにんじんパン	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	こめこいりにんじんパン 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	840	27.1		
31	か	ガーリックライス	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 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 ブロッコリー コーン	915	29.2		
ハロウィンメニュー		※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。								