



# 10月 きゅうしょくこんだてひょう



2024.10 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくゆねになる		ねつやからになる		からだのちよしきとのおえる	
1	火	ごはん	すいとんじる いわしとおにくのほんばーぐ れんこんさらだ	牛乳 ちくわ いわしのすりみ 豚肉 大豆	鶏肉 ひじき ハム 【いりこ】	米 すいとん団子 油	麦 さといも ごま	にんじん きゅうり たまねぎ	小松菜 れんこん キャベツ
2	水	みるくばん	きのこちゅうだー とまとおむれつ おほしさまちーずさらだ	牛乳 大豆 チーズ	鶏肉 卵	ミルクパン ルウ	じゃがいも 油	たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ トマト	にんじん しめじ コーン きゅうり
3	木	ごはん	もやしちゅうかふうすーぶ やさいはるまき はるさめさらだ	牛乳 鶏肉	ベーコン 卵	米 澱粉 はるさめ 小麦粉	麦 油 さとう	キャベツ もやし えのきたけ きゅうり	にんじん きくらげ たまねぎ だけのご
4	金	わかめごはん	はんぺんじる いわしおかに そくせきつけ	牛乳 はんぺん いわし	わかめ 豆腐 かつお節 【昆布・かつお節】		麦	たまねぎ にんじん キャベツ ぶくじん漬	ねぎ しめじ きゅうり
7	月	ごはん	とりだんこじる ちくさやき だいこんのすのもの	牛乳 鶏肉 チーズ	わかめ 卵	米 さとう	小麦粉	ほうれん草 にんじん だいこん しいたけ	たまねぎ きくらげ きゅうり
天草宝島デー「ぶり」									
8	火	ごはん	のっぺいじる ぶりふらう しそきくらげあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ぶり 【いりこ】	米 さといも 油 ごま	麦 澱粉 パン粉 こんにゃく		ねぎ しいたけ キャベツ しそ	にんじん きゅうり きくらげ
9	水	カットこっぺばん	あすばらのくりーむに すていっくどっく つばさらだ	牛乳 鶏肉 ツナ		コッペパン ポタージュ さとう パン粉	じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ ルウ	たまねぎ アスパラガス トマト ごぼう	にんじん コーン きゅうり
10	木	ごはん	かきたますーぶ きゃべついりひらつくね ほそぎりこんぶあえ	牛乳 高野豆腐 かつお節	鶏肉 卵 細切り昆布 【昆布・かつお節】	米 じゃがいも	麦 さとう	しいたけ にんじん にら きゅうり	えのきたけ たまねぎ キャベツ エンドウ豆
11	金	とりのたきこみごはん	きゃべつすーぶ わかたりのひかた まめまめさらだ	牛乳 鶏肉 卵	ベーコン 豆 チーズ	米 小麦粉	さとう オリーブ油	キャベツ にんじん えのきたけ きくらげ もやし	たまねぎ のきたけ ほうれん草 パセリ
15	火	ごはん	さといものそぼろに みにとうふはんばーぐ わふうさらだ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	厚揚げ ちぎりあげ ベーコン	米 さといも こんにゃく 澱粉	麦 じゃがいも さとう 油 ごま	たまねぎ いんげん きゅうり 枝豆	にんじん キャベツ しめじ しょうが
16	水	にんじんばん	きつねうどん うどんめん あすばらさらだ	牛乳 油揚げ ハム	鶏肉 かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 人参パン 油	麦 うどん麺	にんじん はくさい アスパラガス きゅうり	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン
17	木	ごはん	ちきんかれー みにおむれつ こーるすろーさらだ	牛乳 スキムミルク ハム	鶏肉 卵	米 じゃがいも ルウ	麦 油	たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく きゅうり しょうが	にんじん グリーンピース キャベツ コーン
ふるさとくまさんデー(上越)									
18	金	ぶちまるごはん	いちよぼじる とりのてりやき はくさいのゆずふうみあえ	牛乳 鶏肉	鶏肉 【昆布・かつお節】	麦 油	米	にんじん ごぼう れんこん はくさい	だいこん しいたけ 枝豆 もやし ゆず
21	月	ごはん	はるさめすーぶ とりのてんぷら くわわかめのきんぴら	牛乳 ちくわ 天ぷら	鶏肉 荳わかめ	米 はるさめ 小麦粉 ごま	麦 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ 枝豆	ほうれん草 れんこん うめ
22	火	ごはん	こんさいじる ろーすどんかつ ちくわのあえもの	牛乳 油揚げ 豚肉	鶏肉 ちくわ 【いりこ】	米 さといも	麦 油	ねぎ しめじ きゅうり	にんじん だいこん もやし
23	水	こくとうばん	こんそめすーぶ とりのみぐらすそーすがけ まかろにさらだ	牛乳 鶏肉	ベーコン ハム	黒糖パン さとう ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ きゅうり トマト
24	木	ごはん	ぶたじる にくだんこのあまからいため とうにゅうむーす	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 【いりこ】	鶏肉 みそ 豆腐 【昆布・かつお節】	米 こんにゃく	麦	しょうが だいこん 小松菜 ピーマン	にんじん ごぼう たまねぎ だけのご
25	金	ごはん	ちゃんこじる いりとうふつつみやき ほうれんそうあえ	牛乳 豆腐	にくだんこ 豆腐 【昆布・かつお節】	米 さとう	麦 こんにゃく	にんじん ねぎ もやし 枝豆	はくさい ほうれん草 たまねぎ
28	月	ごはん	わんだんすーぶ ちくわのいそへあげ れんこんとひじきのさらだ	牛乳 ベーコン ちくわ	わんだん ひじき あおさ	米 油	麦	にんじん キャベツ ねぎ れんこん	きくらげ たまねぎ きゅうり
天草宝島デー「新米」									
29	火	しんまい	だごじる わふうにくじゃがころっけ こんにゃくかんでんさらだ	牛乳 ちくわ	鶏肉 豚肉 【昆布・かつお節】	米 さといも ヘルシーこんにゃく パン粉	小麦粉 油 じゃがいも	にんじん ごぼう コーン キャベツ	だいこん ねぎ きゅうり
ハロウィンメニュー									
30	水	まるばん	かぼちゃのしちゅー はろういんはんばーぐ ぶろっこりーさらだ	牛乳 豆腐 かにかま	鶏肉	丸パン じゃがいも バター	マカロニ 油 さとう ルウ	たまねぎ かぼちゃ トマト きゅうり	にんじん 枝豆 ブロッコリー コーン
天草宝島デー「みかん」									
31	木	ごはん	あおさじる ぶたのしょうがやき みかん	牛乳 豆腐 豚肉 【昆布・かつお節】	あおさ かまぼこ	米 さとう	麦	たまねぎ えのきたけ しめじ	にんじん キャベツ しょうが みかん

10月の天草産の食材

米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、みかん

※献立は都合により変更することがあります。ご了承

