10月　こんだてひょう

牛深学校給食センター（72−4158）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう 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とのえる	そのた	エネルギー たんぱくしつ
1	か	ミルクパン	牛乳	スパゲティミートソース ごまじゃこサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ちりめん	ミルクパン さとう あぶら ごま スパゲティ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり だいこん みかんかじゅう		751 28.6
2	すい	★ぼうさいきゅうしょく★ セルフおにぎり （のり・むぎごはん）	牛乳	ストックサラダ すいとんじる いっしょくしそこんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ ちくわ こんぶ わかめ のり	こめ むぎ さとう オリーブゆ こむぎこ あぶら	きりぼしだいこん コーン にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ たくあんづけ	いりこ	619 23.3
3	もく	カットコッペパン	牛乳	スティックドッグ ごぼうサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ツナ	コッペパン さとう ごま じゃがいも マカロニ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		613 26.5
4	きん	わかめごはん	牛乳	だいずととうふのフライ きのことささみのあえもの はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく すりみ ちくわ	こめ さとう ごま はるさめ パンこ ごまあぶら	しめじ エリンギ もやし ねぎ ほうれんそう きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ		625 23.5
7	げつ	むぎごはん	牛乳	さかなのケチャップあえ こまつなのあえもの ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご たら ベーコン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン ねぎ コーン チンゲンサイ		629 24.2
8	か	こくとうパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ ビーンズサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ハム とりにく ミックスビーンズ ベーコン たまご	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう		653 25.8
9	すい	むぎごはん	牛乳	タッカルビ きゅうりのツナあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん はくさいキムチ コーン だいこん きゅうり しいたけ ねぎ		579 23.6
10	もく	★目の愛護デー★ カレーピラフ	牛乳	にんじんサラダ にくだんごスープ ブルーベリーゼリー	とりにく えだまめ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん トマト ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きくらげ えのきたけ		623 21.3
11	きん	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご ゆかりあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく あつあげ	こめ さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく		654 25.0
15	か	ミルクパン	牛乳	ぶたにくのケチャップいため チーズサラダ ひらめんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ ベーコン	ミルクパン さとう あぶら ひらめんビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン チンゲンサイ しいたけ		657 25.7
16	すい	天草宝島デー「ぶり」 むぎごはん	牛乳	ぶりフライ ごまずあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶり あつあげ	こめ むぎ あぶら パンこ ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんじん キャベツ もやし こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ	いりこ	701 27.7
17	もく	にんじんパン	牛乳	てりやきチキン コスモスサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	にんじんパン さとう オリーブゆ ラビオリ	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ		623 27.0
18	きん	★上益城の味★ むぎごはん ふりかけ ふるさとくまさんデー	牛乳	いわしとおにくのハンバーグ きりぼしだいこんのすのもの いちょうばじる	ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく ちくわ だいず かつおぶし	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも	だいこん キャベツ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ	いりこ	618 25.9
21	げつ	むぎごはん	牛乳	さかなのもみじやき ひじきサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき チーズ ハム ぶたにく えだまめ　あつあげ	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さつまいも	にんじん きゅうり ねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		642 26.1
22	か	カットコッペパン	牛乳	チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ハム	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり パセリ キャベツ		607 25.3
23	すい	むぎごはん	牛乳	にんじんシュウマイ① ちゅうかふうすのもの マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ハム とうふ すりみ ぶたにく	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら でんぷん	きゅうり にんじん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		651 24.7
24	もく	しょうがごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ② だいこんのごまマヨあえ すましじる	とりにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう ちくわ とうふ きびなご わかめ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	こんぶ けずりぶし	606 23.1
25	きん	カレーライス	牛乳	チキンナゲット① かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		685 25.2
28	げつ	むぎごはん	牛乳	さんまおかかに ごもくきんぴら ごじる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ だいず あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しいたけ こんにゃく		637 24.5
29	か	天草宝島デー「みかん」 ミルクパン	牛乳	ごもくうどん だいずとツナのあえもの みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいず	ミルクパン うどんめん さとう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	いりこ	608 26.5
30	すい	天草宝島デー「新米」 しろごはん	牛乳	ちくわのいそべげ② しそひじきあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ あおのり ひじき	こめ あぶら こむぎこ ごま さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ いんげん		680 25.5
31	もく	★ハロウィンメニュー★ ココアパン	牛乳	ハンバーグ やさいソテー かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう　スキムミルク ぶたにく とりにく えだまめ	ココアパン じゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ		688 28.2

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

10月 天草産食材

こめ　きくらげ　しいたけ　いりこ　きゅうり　ぶり　みかん