



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅよく	おかず	あか		き		みどり			えいようりょう エネルギー たんぱく質
				からだをつくる		エネルギーのもとになる		からだのちようしきととのえる			
1	火	 ごはん	みそしる しろごまつくね だいずのごもくに	とうふ みそ てんぷら とりみんち とりレバー	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	しろごま	ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう	568 20.8	
2	水	 ミルク パン	タイピーエン タラとさといもとこんさいの ごまがらめ	ぶたにく かまぼこ イカ タラ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	パン さといも みずあめ さと かたくりこ はるさめ	あぶら くろごま	にんじん きぬさや	きゃべつ きくらげ レンコン	741 26.6	
3	木	 ごはん	ふたじる ブリフライ ゆかりあえ ノンエッグマヨ	あまくさたからじまデー 「ブリ」 みそ ブリ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さといも	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが だいこん ごぼう はくさい きゃべつ きゅうり	679 24.3	
4	金	 ビーフ ストロガノフ	せかいをしろう！【ロシア】 オリウ” イェ (コボコロサラダ) あまくさたからじまデー 「みかん」 御所浦産みかん	あまくさの ぎゅうにゅう スキムミルク	ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ じゃがいも	マーガリン ホイップ ノンエッグマヨ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく きゅうり	688 21.6	
7	月	 ごはん	のりかつおふりかけ みそしる いわしとおにくのハンバーグ ごまあえ けんちんじる てりやきチキン シルバーサラダ	ミックスビーンズ いわし ぶたにく とりにく とうふ みそ ハム	のりかつお わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん えのき きゅうり たまねぎ	563 21	
8	火	 ごはん	マースシャルチョコ わふうスパゲティ キャベツのミンチカツ オーロラサラダ	とりにく あぶらアゲ	ひじき ぎゅうにゅう	パン スパゲティめん さとう ばんこ	マースシャルチョコ ノンエッグマヨ マーガリン	いんげん にんじん	しめじ たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり	609 26.4	
10	木	 ごはん	ひとみキラキラそばろに いわしのかんろに ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたミンチ ツナ うずらのたまご	いわし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ブロッコリー にんじん かぼちゃ こまつな いんげん	しょうが きゃべつ きゅうり	657 26.2	
11	金	 ゆかり ごはん	こうやどうふいり おやこに やさいのみしょうゆ いため	とりにく たまご ぶたにく あつあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん いんげん ねぎ ピーマン	しいたけ にんにく たまねぎ きくらげ	662 23.1	
14	月		ス ポ ー ツ の 日								
15	火	 ごはん	とりのてりやきハンバーグ スパゲティサラダ のつべいじる	とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん さといも スパゲティめん かたくりこ	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ きゅうり	616 23.4	
16	水	 ココア パン	ほっかいどうだんしゃくコロッケ ひじきいりフレンチサラダ クイッティオスープ	ぶたにく てんぷら	ひじき ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ばんこ さとう クイッティオ	あぶら	にんじん ほうれんそう	きゃべつ たけのこ きゅうり たまねぎ	684 22.3	
17	木	 ひじき ごはん	タイフライ あまくさのおさかなをたべよう「タイ」 アーモンドサラダ ノンエッグマヨ みそしる	タイ みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく ちくちく あつあげ	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ばんこ さとう	アーモンド あぶら ノンエッグマヨ	いんげん にんじん ねぎ	しいたけ きゃべつ たまねぎ	707 27.3	
18	金	 ごはん	ひじきシューマイ はるさめのすのもの かんこくふうにくじゃが	ぶたにく ちくちく あつあげ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ はるさめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	にんじん にら いんげん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり	574 18.6	
21	月	 いも ごはん	サバのしおこうじやき カレーきんぴら いちようはじる	とりにく サバ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さといも さとう	くろごま あぶら	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう しめじ きくらげ しいたけ	644 23.8	
22	火	 ごはん	さんまのかんろに たくあんサラダ あきやさいのみそしる	とうふ みそ	さんま ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	なす えのき しいたけ マイタケ たまねぎ たくあん きゃべつ きゅうり	621 21.8	
23	水	 コッペ パン	カレーミートビーンズ わかめサラダ きのこシチュー	とりにく ぶたミンチ ぶたレバー だいたず	わかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム エリンギ にんにく しょうが コーン きゃべつ きゅうり	536 24.1	
24	木	 しんまい ごはん	やきギョーザ ほうれんそうともやしのナムル マーボー豆腐	とりぶたミンチ とうふ だいたず みそ	ぎゅうにゅう	しんまい さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが えだまめ しいたけ たけのこ もやし	582 24.9	
25	金	 チキン カレー	ムース かいそうサラダ ふくじんづけ	とりにく ツナ	スキムミルク かいそう ぎゅうにゅう ムース	しんまい むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん	ふくじんづけ しょうが たまねぎ しめじ りんご えだまめ きゃべつ きゅうり	703 20.3	
28	月	 ごはん	のりたまごふりかけ てづくりだじる ミニはるさめ ほうれんそうのおかかあえ	とりにく あつあげ たまご	スキムミルク かつおぶし のり ぎゅうにゅう	しんまい しらたまこ こむぎこ さとう	あぶら しろごま	ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん しいたけ きゃべつ はくさい	621 18.8	
29	火	 ごはん	みそしる ミートボールのケチャップに のりつくだに	とりミンチ ぶたミンチ とうふ みそ	ひじきのり わかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	しんまい じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	きゃべつ だいこん えのき	642 21.6	
30	水	 セルフ バーガー	てりやきハンバーグ フレンチサラダ コーンクリームスープ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン カリフラワー きゃべつ きゅうり	741 81.8	
31	木	 ごはん	すきやきふう にかぼちゃコロッケ こんぶあえ ミニハロウィンゼリー	あまくさの ぎゅうにゅう あつあげ	こんぶ ぎゅうにゅう	しんまい ばんこ さとう	あぶら	にんじん ねぎ かぼちゃ	きゃべつ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ	667 20	

ひとくちメモ

あきのみかく
おいしいものが
いっぱいあき



3日(木)
あまくさたからじまデー
「7!」



ブリ

4日(金)
あまくさたからじまデー
御所浦産「みかん」

外平の山崎さんちの「みかん」で
す。みかん狩りでお世話になったか
たです。



せかいをしろう！

ロシアのいようり

10月10日
めのあいごデー

めにいしよくざいを
つかったきゅうしよく

かぼちゃ・にんじん・こまつな
ぶたにく・マグロツナ・たまご
ブルーベリー

しよくざいには、ビタミンAが
ふくまれ66のねんまくをほご
するはたらきがあります。

17日(木)
あまくさのさかなをたべよう！



タイ

21日(月)
ふるさとくまさんデー
「かみまきのあじ」
いちようはじる



24日(木)
あまくさたからじまデー
まちにまた「しんまい」！



10月31日
ハロウィーン



天草産食材

ブリ・タイ・にぼし・みかん
あまくさくろうしにく・あつあげ
しんまい・とうふ

※こんだては、ぶつしのつごうによりへんこうすることがあります。

