



【10月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
1	か	まるパン		マカロニグラタン だいこんとツナのサラダ ポトフ	まるパン さとう あぶら パター こむぎこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ツナ チーズ	にんじん たまねぎ だいこん パセリ ほうれんそう コーン キャベツ しめじ マッシュルーム にんにく	616	26.2
2	すい	むぎごはん		いわしのかばやき キャベツのごまずあえ せんべいじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま せんべい さといも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ハム かつおぶし だしこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん しいたけ しょうが ねぎ	687	25.7
3	もく	ココアパン		ドレッシングサラダ ミネストローネ	ココアパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず	にんじん キャベツ レタス きゅうり たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく	656	25.0
4	きん	こぎつねごはん		あつあげのガーリックいため ぶたじる	こめ むぎ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ かつおぶし だしりこ みそ	にんじん たまねぎ エリンギ もやし なら ごぼう ねぎ えだまめ にんにく	662	27.5
7	げつ	むぎごはん		ナムル ナスのちゅうかふううまに	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しょうが にんにく なす もやし ねぎ	635	22.0
8	か	こくとうパン		やきふたときくらげのあえもの やさいたっぷりビーフン さつまいもきんとん	こくとうパン あぶら さとう ごま ビーフン パター さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく やきふた	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ	660	22.9
9	すい	むぎごはん		ちくわのいそべあげ こうみあえ なめこのみそじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ なめこ たまねぎ ねぎ あおのり だいこん	646	24.6
「目の愛護デー」給食				だいずとえだまめサラダ ほうれんそうとエリンギの Pasta ブルーベリージャム	しよくパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん キャベツ えだまめ しめじ たまねぎ ほうれんそう エリンギ きゅうり ブルーベリージャム	642	25.6
10	もく	しよくパン							
11	きん	さつまいもごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの きのこのかきたまじる	こめ さとう あぶら ごま でんぶん こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ だいず こんぶ かつおぶし あつあげ さつまいも だしこんぶ	にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう いんげん しめじ ねぎ	608	25.9
14	げつ	ス ポ ー ツ の 日							
15	か	ココアバナナ むしパン		ツナサラダ クリームに	ホットケーキミックス さとう バター あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース バナナ	637	20.9
16	すい	むぎごはん		さばのごまみそに きゅうりのすのもの とりごぼうじる	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さばのごまみそに とりにく あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり しいたけ ごぼう ねぎ だいこん	688	25.2
あまくさ宝島デー ～みかん～				ほうれんそうサラダ トマトに くだもの(みかん)	こめこいりにんじんパン ごま じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ パセリ トマト みかん	682	24.0
17	もく	こめこいりにんじんパン							
ふるさとくまさんデー				チンジャオロース さんさいサラダ いちよぼじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ちくわ かつおぶし だしこんぶ	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ にんにく しいたけ しょうが ごぼう きゅうり キャベツ さんさい しめじ	637	24.4
18	きん	むぎごはん							
21	げつ	むぎごはん		ひじきいりとうふ、サラダ にくじゃが	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまいも ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな グリンピース	613	23.4
22	か	コッペパン		わかめのすのもの さらうどん カステラ	コッペパン さとう でんぶん ちゅうかめん カステラ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ わかめ たまご	にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しょうが きくらげ はくさい たけのこ ねぎ	664	25.5
23	すい	むぎごはん		あつやきたまご うめおかかあえ あおさのみそじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ かつおぶし あおさ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ うめ	617	25.9
あまくさ宝島デー ～ぶり～				プリフライ いんげんのごまドレサラダ オニオンスープ	こめこいりかぼちゃパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	にんじん たまねぎ いんげん コーン もやし ねぎ にんにく	724	29.9
24	もく	こめこいりかぼちゃパン							
25	きん	あきのみのりカレー		じゃこまめサラダ ムース	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だいず ムース	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ にんにく しょうが マンゴー	702	23.2
あまくさ宝島デー ～米～				かみかみあえ こうやどとうふのたまごとし	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご こうやどとうふ さきいか	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ いんげん しいたけ きくらげ きりぼしだいこん	671	27.8
28	げつ	しろごはん							
29	か	ミルクパン		マセドアンサラダ にこみうどん	ミルクパン じゃがいも うどんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	685	23.4
30	すい	むぎごはん		レバニラいため ごまキムチじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レバー とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ にんにく もやし なら	648	26.0
「ハロウィン」給食				ブロッコリーサラダ パンクインシチュー	しよくパン さとう あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん ブロッコリー しめじ コーン かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	610	21.0
31	もく	ハロウィントースト							

※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。

10月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



ぶり



みかん