



【10月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	丸パン		マカロニグラタン 大根とツナのサラダ ポトフ	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ 大根 パセリ ほうれん草 コーン キャベツ しめじ マッシュルーム にんにく	759	31.8
2	水	麦ごはん		いわしのかば焼き キャベツのごま酢和え せんべい汁	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも せんべい	牛乳 いわし 鶏肉 ハム かつお節 だし昆布	にんじん キャベツ きゅうり 大根 しいたけ しょうが ねぎ	804	28.6
3	木	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 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ハム ベーコン 大豆	にんじん キャベツ レタス きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんにく	814	30.4
4	金	こぎつねごはん		厚揚げのガーリック炒め 豚汁	米 麦 油 こんにゃく	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ かつお節 だししいりこ みそ	にんじん 玉ねぎ エリンギ もやし にら ごぼう ねぎ 枝豆 にんにく	818	34.0
7	月	麦ごはん		ナムル ナスの中華風煮	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく なす もやし ねぎ	785	26.2
8	火	黒糖パン		焼き豚ときくらげの和え物 野菜たっぷりビーフン さつまいもきんとん	黒糖パン 油 砂糖 ごま バター ビーフン さつまいも	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ きくらげ	811	27.7
9	水	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ 香味和え なめこのみそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま 小麦粉	牛乳 ちくわ 豆腐 油揚げ だししいりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ なめこ 玉ねぎ ねぎ あおのり 大根	797	29.6
「目の愛護デー」給食				大豆と枝豆サラダ ほうれん草とエリンギのバスタ ブルーベリージャム	食パン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 大豆	にんじん キャベツ 枝豆 しめじ 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ きゅうり ブルーベリージャム	783	31.1
10	木	食パン							
11	金	さつまいもごはん		豚肉と昆布の炒め物 きのこのかきたま汁 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま でん粉 こんにゃく さつまいも	牛乳 豚肉 卵 豆腐 大豆 昆布 かつお節 だし昆布 厚揚げ さつま揚げ ヨーグルト	にんじん えのきたけ 玉ねぎ ごぼう いんげん しめじ ねぎ	799	34.3
14	月	ス ポ ー ツ の 日							
15	火	ココアバナナ 蒸しパン		ツナサラダ クリーム煮	ホットケーキミックス 砂糖 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリンピース バナナ	788	25.0
16	水	麦ごはん		さばのごまみそ煮 きゅうりの酢の物 鶏ごぼう汁	米 麦 砂糖 ごま 里いも	牛乳 さばのごまみそ煮 鶏肉 油揚げ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり しいたけ ごぼう ねぎ 大根	839	29.9
あまぐさ宝島デー ～みかん～				ほうれん草サラダ トマト煮 果物(みかん)	米粉入り人参パン ごま じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	にんじん きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのきたけ パセリ トマト みかん	843	28.9
17	木	米粉入り人参パン							
ふるさとくまさんデー				チンジャオロース 山菜サラダ いちよう葉汁	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ かつお節 だし昆布	にんじん ピーマン 玉ねぎ 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 山菜 しめじ	792	29.8
18	金	麦ごはん							
21	月	麦ごはん		ひじき入り豆腐サラダ 肉じゃが	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ ひじき	にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 グリンピース	758	28.4
22	火	コッペパン		わかめの酢の物 血うどん カステラ	コッペパン 砂糖 でん粉 中華麺 カステラ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 卵 わかめ	にんじん きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが きくらげ 白菜 たけのこ ねぎ	869	32.8
23	水	麦ごはん		厚焼きたまご 梅おかか和え あおさのみそ汁	米 麦 砂糖	牛乳 卵 豆腐 油揚げ あおさ かつお節 だししいりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ うめ	762	31.6
あまぐさ宝島デー ～プリ～				プリフライ いんげんのごまドレサラダ オニオンスープ	米粉入りかぼちゃパン 油 じゃがいも	牛乳 プリ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ いんげん コーン もやし ねぎ にんにく	887	36.2
24	木	米粉入りかぼちゃパン							
25	金	秋の実りカレー		じゃこ豆サラダ ムース	米 麦 砂糖 油 里いも	牛乳 鶏肉 ちりめん 大豆 ムース	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ にんにく しょうが マンゴー	855	27.8
あまぐさ宝島デー ～米～				かみかみ和え 高野豆腐の卵とじ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 ハム 卵 さきいか 高野豆腐	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ いんげん しいたけ きくらげ 切干大根	830	34.3
28	月	白ごはん							
29	火	ミルクパン		マセドアンサラダ 煮込みうどん	ミルクパン じゃがいも うどん麺 マヨネーズ	牛乳 油揚げ かまぼこ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ	851	28.5
30	水	麦ごはん		レバニラ炒め ごまキムチ汁	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 小麦粉 こんにゃく	牛乳 鶏肉 豚肉 レバー 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しょうが 大根 ごぼう 白菜 ねぎ にんにく もやし にら	803	31.8
「ハロウィン」給食				ブロッコリーサラダ パンプキンシチュー	食パン 砂糖 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん ブロッコリー しめじ コーン かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	788	26.3
31	木	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



ブリ



みかん