



R6. 10月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとどのえる	
1	火	むぎごはん		とりのチーズタッカルビ ぼんずあえ ぶたとトマトの卵スープ	牛乳 チーズ とうふ とり肉 ささみ ぶた肉 たまご	米 麦 油 さとう でんぶん さつまいも	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ にんじん もやし ゆず きくらげ えのき トマト	636 32.3
2	水	ミルクパン		はるまき もやしのピーナツあえ 平めんスープ	牛乳 ぶた肉	ミルクパン 油 ピーナツ さとう 米めん ごま油 こめこ こむぎこ はるさめ でんぶん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ ねぎ	637 21.4
3	木	むぎごはん		いわしのアングレース ツナマヨあえ 野菜ときのこのみそ汁	牛乳 いわし ツナ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ばんこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ しいたけ ほうれん草	668 27.0
4	金	ハヤシライス		えだ豆とうふのメンチカツ ほうれん草のナムル	牛乳 牛肉 とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも ばんこ でんぶん こめこ	ほうれん草 たまねぎ しめじ にんじん えだまめ もやし グリーンピース	686 21.4
7	月	こくとうパン		キャラメルポテト りんごサラダ いりどうふ	牛乳 とうふ とり肉 たまご ひじき	こくとうパン さつまいも 油 グラニューとう バター さとう ペンネ	りんご キャベツ きゅうり レタス にんじん しいたけ グリーンピース たけのこ たまねぎ	658 24.8
8	火	むぎごはん		いわしのかば焼き キャベツのごまあえ けんちん汁	牛乳 ハム いわし とり肉 あつあげ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま さといも でんぶん	しょうが キャベツ もやし にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	654 27.0
9	水	食パン ブルーベリージャム		ワインナーとブロッコリーのチーズ焼き のりからあげ 野菜スープ	牛乳 チーズ チキンウインナー とり肉	食パン ノンエッグマヨネーズ 油 でんぶん さとう ごま シェルマカロニ ブルーベリージャム	ブロッコリー ホールコーン パセリ ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜	658 26.0
目の愛護デー献立66								
10	木	むぎごはん		レバーと大豆のあげに ビタミンサラダ きのこたっぷりちゅうかスープ	牛乳 大豆 とりレバー たまご わかめ	米 麦 油 さとう でんぶん こめこ アーモンド こむぎこ サラ玉ちゃんドレッシング	かぼちゃ にんじん ブロッコリー レタス トマト しめじ えのき しいたけ ホールコーン	651 28.2
11	金	南関カレーライス		つばづけ コスモスサラダ	牛乳 ハム 南関あげ 大豆 スキムミルク	米 麦 油 さとう じゃがいも	だいこん たまねぎ キャベツ むらさきたまねぎ きゅうり ホールコーン にんじん にんにく ほうれん草 りんご	693 19.7
14	月	ス ポ ー ツ の 日						
15	火	むぎごはん		ささみフライ かぼちゃのかかに 五目汁	牛乳 かつお節 ささみ とり肉 たまご あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ こむぎこ じゃがいも	かぼちゃ いんげん こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	680 31.2
16	水	オニオンチーズトースト		大豆とツナと野菜のあえもの ミートボールスープ	牛乳 ツナ チーズ 大豆 とり肉 牛肉 ぶた肉	食パン ノンエッグマヨネーズ ごま さとう はるさめ オリーブ油 ばんこ でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん トマト キャベツ しめじ パセリ にんにく	653 30.3
17	木	むぎごはん		さばゆずみそに ほうれん草のごまあえ ぶたじゃが	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ みそ てんぷら	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも こめこ	ほうれん草 たまねぎ こんにゃく もやし いんげん にんじん ゆず	675 27.1
18	金	むぎごはん		ちくざ焼き 切り干し大根のベーコンソテー いちよう葉汁	牛乳 たまご とり肉 チーズ ベーコン 大豆 ちくわ (にぼし)	米 麦 油 さといも	にんじん ごぼう たまねぎ えだまめ ほうれん草 切り干しだいこん しいたけ ねぎ こまつな にんにく だいこん	637 25.1
21	月	米粉入りかぼちゃパン		白菜とささみのごまネーズあえ 焼きそば フルーツゼリー	牛乳 ちくわ とりささみ ぶた肉	米粉入りかぼちゃパン ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ちゃんぽんめん ゼリーのもと	はくさい にんじん もやし ホールコーン たまねぎ キャベツ ねぎ もも みかん バイナッブル	675 23.6
22	火	むぎごはん		ぶりの塩こうじカレー焼き ごぼうサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳 ぶり あつあげ ツナ 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 ごま さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく ごぼう ねぎ にんじん きゅうり とうがん たまねぎ キャベツ しいたけ	675 28.3
23	水	食パン		ひじきと野菜のとうふあげ さつまいもとかぼちゃのサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 ぶた肉 ひじき ヨーグルト すりみ たまご	食パン 油 さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ アーモンド じゃがいも でんぶん	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん えだまめ	662 25.4
24	木	むぎごはん		とりのみそ焼き あまずあえ トマトすいとん汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ こめこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ ごぼう トマト	687 28
25	金	芋ごはん		和風ハンバーグ はるさめサラダ 卵入りほうれん草のみそ汁	牛乳 ぶたミンチ とりミンチ ハム たまご 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ でんぶん さつまいも はるさめ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり はくさい ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	682 26.7
28	月	食パン りんごジャム		天草宝島デー にんじんドレッシングサラダ みかん 米めんのとりときのこいため	牛乳 あつあげ とり肉	食パン さとう オリーブ油 米めん りんごジャム	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ブロッコリー なら ホールコーン にんじん みかん たけのこ しめじ	679 25.7
29	火	むぎごはん		天草宝島デー 子もやししゃもフライ 三色あえ 大豆のいそに	牛乳 大豆 てんぷら とり肉 あつあげ ししゃも ひじき	米 麦 油 さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ でんぶん	キャベツ にんじん こんにゃく ホールコーン いんげん	649 26.5
30	水	お絵かきパン		ハロウィン献立 かぼちゃサラダ 秋のシチュー	牛乳 ハム とり肉 チーズ スキムミルク	食パン マーガリン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも バター	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ しいたけ えのき	679 21.5
31	木	秋の五目ごはん		ニギスフライ 野菜のごまあえ つくね汁	牛乳 とりミンチ 油あげ かまぼこ ニギス (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん はるさめ こむぎこ ばんこ	ごぼう しょうが はくさい にんじん しめじ えのき さやえんどう もやし たまねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ ねぎ	647 27.8

天草宝島デー

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。10月は、上益城地方の味です。

◆いちよう葉汁・・・いちよう葉汁は、上益城地区の郷土料理になります。いちよう葉汁とは、にんじんや大根などの根菜をいちよう型に切り、大豆やえだまめを銀杏に見立てた汁ものです。山都町犬飼には、大いちょうがあります。昔、水不足で収穫の少ない米を補うために、栄養価が高くて保存しやすいぎん

◆ぶり
◆みかん
◆新米

今月はコレ！

