R6.　１０月　学校給食献立予定表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	むぎごはん	○	とりのチーズタッカルビ ぽんず和え 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　でんぷん 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	780 40.0
2	水	ミルクパン	○	春巻き もやしのピーナツ和え 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　でんぷん	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	844 27.7
3	木	むぎごはん	○	いわしのアングレース ツナマヨ和え 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　でんぷん パン粉　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	825 32.7
4	金	ハヤシライス	○	枝豆と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　パン粉　でんぷん 米粉	ほうれん草 たまねぎ しめじ にんじん　えだまめ　もやし グリンピース	822 24.5
7	月	こくとうパン	○	キャラメルポテト りんごサラダ 炒りどうふ	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 グラニュー糖　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 グリンピース　たけのこ　たまねぎ	839 30.9
8	火	むぎごはん	○	いわしのかば焼き キャベツのごま和え 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　でんぷん	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	805 33.1
9	水	食パン ブルーベリージャム	○	ウインナーとブロッコリーのチーズ焼き ごぼうのからあげ 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 でんぷん　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	826 32.6
10	木	むぎごはん	○	レバーと大豆のあげ煮 ビタミンサラダ きのこたっぷり中華スープ	牛乳　大豆　とりレバー　たまご わかめ	米　麦　油　さとう　でんぷん 米粉　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	803 34.5
11	金	南関カレーライス	○	つぼ漬け 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 紫たまねぎ 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	864 23.8
14	月	スポーツの日						
15	火	むぎごはん	○	ささみフライ かぼちゃのかか煮 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　パン粉 小麦粉　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	810 36.2
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 パン粉　でんぷん	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	825 37.8
17	木	むぎごはん	○	さばゆずみそ煮 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	829 33.2
18	金	むぎごはん（食育の日）	○	千草焼き 切り干し大根のベーコンソテー いちょう葉汁	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	799 31.5
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 ちゃんぽん麺 ゼリーの素	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　パイナップル	856 30.0
22	火	天草宝島デー 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	793 31.4
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　でんぷん	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん　えだまめ	870 32.4
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	861 35.6
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　パン粉 でんぷん　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	846 32.5
28	月	天草宝島デー 食パン りんごジャム	○	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炒め	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　にら　ホールコーン にんじん　みかん　たけのこ　しめじ	852 32.6
29	火	天草宝島デー むぎごはん	○	子持ちししゃもフライ② 三色和え 大豆のいそ煮	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 パン粉　こむぎこ　でんぷん	キャベツ　にんじん　こんにゃく ホールコーン　いんげん	849 34.8
30	水	ハロウィン献立 お絵かきパン	○	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	875 26.9
31	木	秋の五目ごはん	○	ニギスフライ 野菜のごま和え 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 でんぷん　はるさめ　こむぎこ パン粉	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	796 33.9

天草宝島デー

今月はコレ！

◆ぶり
◆みかん
◆新米

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。

◆いちょう葉汁・・・いちょう葉汁は、上益城地区の郷土料理になります。いちょう葉汁とは、にんじんや大根などの根菜をいちょう型に切り、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