

10月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう(天草小)

天草学校給食センター

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		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	か	まるパン		ミネストローネ だいすごぼうのミンチカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう パーコン だいす とりにく ぶたにく	まるパン パンこ さとう あぶら マカロニ でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり トマト コーン ごぼう	621	21.4	
2	すい	むぎごはん		カレー チキンナゲット かわりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	こめ あぶら じゃがいも むぎ こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ トマト にんじん きゅうり にんにく キャベツ だいこん えだまめ	659	24.0	
3	もく	コッペパン		ウインナースープ てづくりコテージパイ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ヨーグルト ぎゅうにく ぶたにく	コッペパン マカロニ じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ しめじ みかん パイナップル もも	679	25.9	
4	きん	むぎごはん		けんちんじる さばのおこうじやき キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ ちくわ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	688	31.2	
7	げつ	むぎごはん		さといものみそしる てづくりすりみあげ わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう みそ あつあげ わかめ ぎょにくすりみ たまご	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ えだまめ えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	644	24.0	
8	か	ミルクパン		ひらめんスープ レバーマリアナソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ちりめん レバー だいす	ミルクパン ひらめんビーフン ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	662	28.7	
9	すい	じゃこまぜごはん		ひごだんごじる れんこんのごまあえ	ちりめん ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ あぶら ひごだんご ごま	にんじん ごぼう えだまめ コーン ねぎ きゅうり だいこん しいたけ れんこん	625	25.0	
めあてのあいごでーこんだて					カレースープ	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ えだまめ もやし コーン ブルーベリー	618	28.0
10	もく	しょくパン ブルーベリージャム		さかなのキャロットソースやき ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ ツナ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ えだまめ もやし コーン ブルーベリー	618	28.0	
11	きん	むぎごはん		だいすのいそに れんこんいりつくね わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ひじき でんぶん あつあげ とりにく ちりめん	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら パンこ でんぶん	いんげん だいこん れんこん にんじん ごぼう しょうが れんこん キャベツ きゅうり	669	28.7	
15	か	こめこパン		おまめいりポテトスープ とりにくのカレーあげ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいす とりにく	こめこパン じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン えだまめ	670	31.4	
16	すい	むぎごはん		かきたまじる あつあげのうまに ちりめんあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい キャベツ	632	25.9	
あまくさたからじまデー「フリ」					らビオリスープ	ぎゅうにゅう	まるパン ラビオリ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	639	25.7
17	もく	まるパンカット		あまくささんプリフライ キャベツのごまネーズあえ	とりにく ちくわ フリ	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	639	25.7	
ふるさとくまさんデー：かみましき					いちようばじる	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく だいす	こめ むぎ さといも あぶら でんぶん	にんじん ごぼう うめ だいこん キャベツ ゆず しいたけ えだまめ きゅうり	646	28.6
18	きん	むぎごはん		ゆずふうみあえ	いわし ハム	でんぶん	しいたけ えだまめ きゅうり			
21	げつ	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び								
あまくさたからじまデー「みかん」					にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン	キャベツ たまねぎ きくらげ		
22	か	コッペパン		とりのたつたあげやき ピーズサラダ みかん	かまぼこ だいす お豆腐くまめ きんときまめ	こめこ あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん しょうが コーン しいたけ きゅうり みかん	662	29.9	
23	すい	むぎごはん		ハヤシシチュー きびなごフライ② ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり コーン マッシュルーム だいこん	674	23.0	
24	もく	こくとうパン		やさいスープ かぼちゃコロッケ ちくわとやさいのこまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	じゃがいも あぶら マカロニ ごま こくとうパン	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ もやし ほうれんそう	653	22.1	
25	きん	むぎごはん		さつまじる いわしとおにくのハンバーグ もやしのすのもの	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ちくわ みそ いわしすりみ とうふ	こめ むぎ パンこ でんぶん さつまいもこんにゃく さとう ごま ごまあぶら	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しいたけ もやし しょうが	637	25.7	
28	げつ	むぎごはん		のっぺいじる ヒレカツ きのこのしょうがいため	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ パーコン ぶたにく	こめ むぎ パンこ でんぶん こんにゃく さといも でんぶん あぶら	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ こまつな	665	27.9	
29	か	ミルクパン		コンソメスープ タンドリーフィッシュ ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ひじき ヨーグルト チーズ	ミルクパン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり	643	30.2	
あまくさたからじまデー「しんまい」					きのこのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ さんま かつおぶし ちりめん とうふ のり	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	しめじ たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ だいこん キャベツ	629	26.7
ハロウィンこんだて					パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちりめん わかめ あかかえでのり いとかんてん	しょくパン マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ きゅうり トマト キャベツ だいこん みかん	616	23.4
30	すい	しろごはん								
31	もく	しょくパン ハロウィンミニゼリー								

※都合により献立が変更になる場合がありますご了承ください。

☆今月の天草産

きゅうり



しょうが



みかん



きくらげ



いりこ



ぶり



こめ

