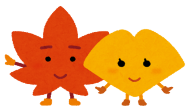

# 【10月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校

| 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 きいろ ねつやちからになる | おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる | おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる | 栄養量 エネルギー(kcal) | 栄養量 たんぱくしつ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | か | むぎごはん | 牛乳 | ちくわのいそべあげ<br>こうみあえ<br>なめこのみそしる | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>こむぎこ | ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ<br>とうふ だしいりこ あおのり みそ | にんじん きゅうり キャベツ<br>なめこ えのきたけ たまねぎ<br>だいこん ねぎ | 646 | 24.6 |
| 2 | すい | こめこいり<br>にんじんパン | 牛乳 | ドレッシングサラダ<br>ミネストローネ | こめこいりにんじんパン さとう<br>あぶら マカロニ じゃがいも | ぎゅうにゅう ベーコン だいず | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ ブロッコリー にんにく<br>トマト | 644 | 23.5 |
| 3 | もく | むぎごはん | 牛乳 | いわしのかばやき<br>キャベツのごまずあえ<br>せんべいじる | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>さといも せんべい | ぎゅうにゅう いわし とりにく<br>ハム かつおぶし だしこんぶ | にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが だいこん しいたけ ねぎ | 687 | 25.7 |
| 4 | きん | さつまいもごはん | 牛乳 | だいこんサラダ<br>きのこけんちんじる | こめ さとう あぶら ごま<br>さといも こんにゃく マヨネーズ<br>さつまいも | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>だいず とうふ かつおぶし<br>だしこんぶ | にんじん きゅうり しめじ<br>しいたけ ねぎ だいこん | 584 | 20.5 |
| 7 | げつ | あまくさ宝島デー ～みかん～<br>こくとうパン | 牛乳 | ほうれんそうサラダ<br>トマトに<br>くだもの（みかん） | こくとうパン さとう ごま<br>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 トマト<br>ほうれんそう えのきたけ しめじ<br>たまねぎ パセリ みかん | 663 | 23.2 |
| 8 | か | むぎごはん | 牛乳 | ナムル<br>ナスのちゅうかふううまに | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん キャベツ ピーマン<br>たまねぎ なす ねぎ もやし<br>しょうが にんにく | 635 | 22.0 |
| 9 | すい | こめこいり<br>かぼちゃパン | 牛乳 | マカロニグラタン<br>ポトフ | こめこいりかぼちゃパン あぶら<br>こむぎこ マカロニ じゃがいも<br>バター | ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ<br>チーズ なまクリーム | にんじん キャベツ ほうれんそう<br>たまねぎ しめじ マッシュルーム<br>コーン にんにく パセリ | 699 | 25.7 |
| 10 | もく | 「目の愛護デー」給食<br>むぎごはん | 牛乳 | ぶたにくとこんぶのいためもの<br>ほうれんそうのかきたまじる<br>ブルーベリーゼリー | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく じゃがいも でんぷん<br>ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ<br>あつあげ さつまあげ こんぶ<br>かつおぶし だしこんぶ たまご | にんじん ほうれんそう たまねぎ<br>ごぼう いんげん | 356 | 20.3 |
| 11 | きん | むぎごはん | 牛乳 | れんこんいりつくね<br>だいずとえだまめサラダ<br>ぶたじる | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく | ぎゅうにゅう れんこんいりつくね<br>ぶたにく だいず あつあげ<br>だしいりこ みそ | にんじん きゅうり キャベツ<br>えだまめ たまねぎ ごぼう ねぎ | 627 | 21.6 |
| 14 | げつ | スポーツの日 | | | | | | | |
| 15 | か | むぎごはん | 牛乳 | さばのごまみそに<br>きゅうりのすのもの<br>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<br>とりにく あぶらあげ かつおぶし<br>だしこんぶ | にんじん きゅうり しいたけ<br>ごぼう ねぎ だいこん | 688 | 25.2 |
| 16 | すい | バナナ<br>むしパン | 牛乳 | ツナサラダ<br>クリームに | ホットケーキミックス さとう<br>バター じゃがいも マカロニ<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>ツナ | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ グリンピース バナナ | 616 | 21.3 |
| 17 | もく | むぎごはん | 牛乳 | レバニラいため<br>ごまキムチじる | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>こむぎこ でんぷん こんにゃく | ぎゅうにゅう とりにく レバー<br>ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | にんじん しょうが もやし<br>にら だいこん ごぼう ねぎ<br>はくさい にんにく もやし | 648 | 26.0 |
| 18 | きん | ふるさとくまさんデー<br>むぎごはん | 牛乳 | チンジャオロース<br>いちょうばじる | こめ むぎ さとう あぶら<br>じゃがいも こんにゃく でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>だいず ちくわ かつおぶし<br>だしこんぶ | にんじん ピーマン しめじ ねぎ<br>たけのこ しいたけ ごぼう<br>にんにく しょうが たまねぎ | 600 | 24.5 |
| 21 | げつ | きなこトースト | 牛乳 | カラフルサラダ<br>さらうどん | しょくパン さとう あぶら バター<br>でんぷん ちゅうかめん | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム<br>チーズ きなこ かまぼこ | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ もやし ピーマン ねぎ<br>はくさい きくらげ しょうが たけのこ | 708 | 26.1 |
| 22 | か | むぎごはん | 牛乳 | ひじきいりとうふサラダ<br>にくじゃが | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>じゃがいも こんにゃく | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>さつまあげ ひじき | にんじん キャベツ こまつな<br>たまねぎ グリンピース | 613 | 23.4 |
| 23 | すい | あまくさ宝島デー ～ブリ～<br>まるパン | 牛乳 | ブリフライ<br>いんげんのごまドレサラダ<br>オニオンスープ | まるパン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ブリフライ とりにく | にんじん いんげん たまねぎ<br>もやし コーン にんにく | 627 | 27.5 |
| 24 | もく | むぎごはん | 牛乳 | あつやきたまご<br>うめおかかあえ<br>あおさのみそしる | こめ むぎ さとう | ぎゅうにゅう あつやきたまご<br>とうふ あぶらあげ かつおぶし<br>あおさ だしいりこ みそ | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ うめ | 626 | 26.1 |
| 25 | きん | あきのみのりカレー | 牛乳 | じゃこまめサラダ | 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<br>だいず | にんじん キャベツ たまねぎ<br>しめじ まいたけ エリンギ<br>にんにく しょうが | 625 | 21.1 |
| 28 | げつ | ミルクパン | 牛乳 | マセドアンサラダ<br>にこみうどん | ミルクパン じゃがいも うどんめん<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ<br>かつおぶし だしこんぶ | にんじん キャベツ きゅうり<br>はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ | 685 | 23.4 |
| 29 | か | あまくさ宝島デー ～米～<br>しろごはん | 牛乳 | かみかみあえ<br>いものいそに | こめ さとう ごま じゃがいも<br>こんにゃく | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>あつあげ さつまあげ ひじき<br>さきいか だいず | にんじん キャベツ きゅうり<br>えだまめ きりぼしだいこん | 642 | 26.2 |
| 30 | すい | ひのくにパン | 牛乳 | チキンナゲット<br>キャベツとひじきのサラダ<br>やさいたっぷりビーフン | ひのくにパン さとう あぶら<br>ビーフン | ぎゅうにゅう チキンナゲット<br>ぶたにく チーズ ひじき | にんじん キャベツ たまねぎ<br>もやし きくらげ | 664 | 27.8 |
| 31 | もく | 「ハロウィン」給食<br>むぎごはん | 牛乳 | かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>つみれじる | こめ むぎ あぶら | ぎゅうにゅう すりみ ハム<br>かつおぶし だしこんぶ | にんじん ブロッコリー たまねぎ<br>しょうが しいたけ えのきたけ<br>かぼちゃコロッケ コーン ねぎ | 659 | 21.2 |

※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