



【10月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
1	火	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 油揚げ 豆腐 だし入り 青のり みそ	にんじん きゅうり キャベツ なめこ えのきたけ 玉ねぎ 大根 ねぎ	797	29.6
2	水	米粉入り 人参パン		ドレッシングサラダ ミネストローネ	米粉入り人参パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ベーコン 大豆	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト	797	28.7
3	木	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 きゅうり キャベツ しょうが 大根 しいたけ ねぎ	804	28.6
4	金	さつまいもごはん		大根サラダ きのこけんちん汁 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま さつまいも 里いも こんにゃく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 豆腐 かつお節 だし昆布 ヨーグルト	にんじん きゅうり 大根 しめじ しいたけ ねぎ	767	26.7
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)	黒糖パン 砂糖 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 トマト ほうれん草 えのきたけ しめじ 玉ねぎ パセリ みかん	818	27.8
7	月	黒糖パン		ナムル ナスの中華風うま煮	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 なす ねぎ もやし しょうが にんにく	785	26.2
9	水	米粉入り かぼちゃパン		マカロニグラタン ポトフ	米粉入りかぼちゃパン 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ソーセージ チーズ 生クリーム	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン にんにく パセリ	868	31.0
「目の愛護デー」給食				豚肉と昆布の炒め物 ほうれん草のかき玉汁 ブルーベリーゼリー	米 麦 砂糖 油 でん粉 こんにゃく じゃがいも ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ 卵 さつま揚げ 昆布 かつお節 だし昆布	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう いんげん	771	30.5
10	木	麦ごはん		れんこん入りつくね 大豆と枝豆サラダ 豚汁	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	牛乳 れんこん入りつくね 豚肉 大豆 厚揚げ だし入りこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ ごぼう ねぎ	805	27.3
14	月	ス ポ ー ツ の 日							
15	火	麦ごはん		さばのごま味噌煮 きゅうりの酢の物 鶏ごぼう汁	米 麦 砂糖 ごま 里いも	牛乳 さばのごま味噌煮 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
16	水	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 バター じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース バナナ	766	25.9
17	木	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 もやし にら 大根 ごぼう ねぎ 白菜 にんにく もやし	803	31.8
ふるさとくまさんデー				チンジャオロース いちよう葉汁	米 麦 砂糖 油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	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 しめじ ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ	743	29.9
21	月	きなこトースト		カラフルサラダ 血うどん	食パン 砂糖 油 バター でん粉 中華麺	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ チーズ きな粉	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン 白菜 ねぎ きくらげ しょうが たけのこ	874	31.6
22	火	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 さつま揚げ 豆腐 ひじき	にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ グリンピース	758	28.4
あまぐさ宝島デー ～プリ～				ブリフライ いんげんのごまドレサラダ オニオンスープ	丸パン 油 じゃがいも	牛乳 ブリフライ 鶏肉	にんじん いんげん 玉ねぎ もやし コーン にんにく	761	33.1
23	水	丸パン		厚焼きたまご 梅おかかおえ あおさのみそ汁	米 麦 砂糖	牛乳 厚焼きたまご 豆腐 油揚げ かつお節 あおさ だし入りこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 梅	749	30.1
25	金	秋の実りカレー		じゃこ豆サラダ	米 麦 砂糖 油 里いも	牛乳 鶏肉 ちりめん 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ にんにく しょうが	776	25.4
28	月	振 替 休 業 日							
あまぐさ宝島デー ～米～				かみかみおえ 芋の磯煮	米 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 ひじき 厚揚げ さつま揚げ さきいか	にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 切干大根	793	32.1
29	火	白ごはん		チキンナゲット キャベツとひじきのサラダ 野菜たっぷりビーフン	ひのくにパン 砂糖 油 ビーフン	牛乳 チキンナゲット 豚肉 チーズ ひじき	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ	813	33.8
「ハロウィン」給食				かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ つみれ汁	米 麦 油	牛乳 すり身 ハム かつお節 だし昆布	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが しいたけ えのきたけ かぼちゃコロッケ コーン ねぎ	773	24.9
31	木	麦ごはん							

※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

