



10月 きゅうしょくこんだてひょう



2025.10 本校学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくやほねになる		ねつやからになる		からだのしょうじきをとる	
1	水	かつとこっぺぱん	みねすところーね ほきふらい こまつなさらだ	牛乳 ベーコン	ホキ 鶏肉	コッペパン マカロニ じゃがいも	さとう 油 ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ とうもろこし こまつな きゅうり
2	木	ごはん	とりごぼうじる ちくさやき わかめのすのもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ	卵 チーズ わかめ 【いりこ】	米 こんにゃく 酒	麦 さとう こま	ごぼう にんじん しいたけ だいこん	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草
3	金	ごはん	にくだんごすーぶ いろどりやさいのとうふよせ こまあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	たらすりみ ひじき 豆腐	米 パン粉 でんぶん こま	麦 春雨 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ	ねぎ しめじ きゅうり ほうれん草
6	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ							
7	火	ごはん	まーぼーあつあげ はるまき なむる	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ	米 鶏肉 大豆	米 さとう でんぶん ごま油	麦 こま 春雨 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草 もやし
8	水	にんじんぱん	きのこのぼとふ うさぎはんぱーく くりーみーさらだ うさぎの形をしたハンバーグです！	牛乳 ウィンナー 大豆 金時豆	鶏肉 豚肉 大福豆 ハム	にんじんぱん じゃがいも 油	さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆	パセリ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし
9	木	ごはん	はるさめじる れんこんつくね こんさいつなあえ	牛乳 豚肉 かまぼこ	鶏肉 ツナ	米 春雨 さとう	麦 ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ	れんこん きゅうり ごぼう
10	金	ごはん	はやしちゅー ちぎんなげつと よーくるとあえ	牛乳 鶏肉	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも デミグラスソース	麦 ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム 枝豆 トマト パインアップル もも みかん
14	火	ごはん	わかめのみそしる とりのてりやき きりほしだいこんのすのもの	牛乳 豆腐 油揚げ みみそ	鶏肉 ツナ わかめ 【いりこ】	米 さとう ごま油	麦 こま	たまねぎ にんじん えのき茸 ねぎ	切干だいこん きゅうり
15	水	みるくぱん	ういんなーすーぶ たいのばじるおーいぶやき ほうれんそうさらだ 浦田水産様から真鯛をいただきました！	牛乳 ウィンナー 鯛	ハム	ミルクパン じゃがいも さとう	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ほうれん草 きゅうり
16	木	ごはん	おやこに ちくわのいそべあげ かわりあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	ちくわ 青のり	米 じゃがいも 油	麦 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	きゅうり キャベツ
17	金	ぶちまるごはん	いちようばじる かみかみぱーく あおじそどれっしんぐあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆	ツナ ちりめん 【かつお節・昆布】	米 さといも	ぶちまる君 ドレッシング	にんじん だいこん 枝豆 ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 青じそ
20	月	ごはん	さつまじる れんこんはさみあげ かみかみあえ	牛乳 鶏肉 米みそ 大豆	卵 【いりこ】	米 さつまいも こんにゃく	麦 パン粉 ドレッシング	にんじん だいこん しめじ ねぎ	れんこん たまねぎ きゅうり もやし
21	火	ぶちまるごはん	さといものそぼろに たちうおふらい のりじゃこあえ	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎり揚げ	太刀魚 のり 厚揚げ ちぎり揚げ ちりめん	米 さといも じゃがいも さとう	ぶちまる君 こんにゃく でんぶん ごま油	にんじん ごぼう いんげん	きゅうり キャベツ
22	水	しょくぱん	にこみうどん うどんめん ひじきのあえもの りんごじゃむ	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ひじき 【かつお節・昆布】	食パン さとう ジャム	うどん麵 すりこま	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	ねぎ きゅうり キャベツ りんご
23	木	ごはん	もすくのちゅうかすーぶ にくだんこのあまからいため ぶどうぜりー	牛乳 豚肉 もすく 豆腐	鶏肉	米 油	麦 ゼリー	きくらげ にんじん たまねぎ もやし	ねぎ ピーマン たけのこ ぶどう
24	金	えんそくのため、きゅうしょくはありません							
27	月	ごはん	はっほうさい にんじんしゅーまい ばんぱんじーさらだ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ	鶏肉 魚すりみ	米 さとう でんぶん ごま油	麦 ねりごま	しょうが たけのこ にんじん しいたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし
28	火	ごはん	あおさのみそしる さんまかんろに ちくわのわふうあえ	牛乳 豆腐 油揚げ あおさ	米 みそ さんま ちくわ 【いりこ】	米 ドレッシング	麦	たまねぎ にんじん えのき茸 ねぎ	キャベツ きゅうり
29	水	かつとまるぱん	ぼーくびーんず じゃがいもころっけ つなさらだ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛肉	丸パン じゃがいも デミグラスソース さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆	きゅうり キャベツ トマト
30	木	しろごはん	だごじる とりのてんぷら もやしのおかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	さば節 【いりこ】	米 すいとん さとう		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しいたけ きゅうり もやし
31	金	しそごはん	かきたまじる しのだに おくらのさっぱりあえ	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵	鶏肉 油揚げ 【かつお節・昆布】	米 でんぶん すりこま	麦 さとう	にんじん たまねぎ えのき茸 しそ	ねぎ きゅうり おくら キャベツ

10月の天草産の食材

きくらげ、しいたけ、いりこ、さつまいも、天草大王、たい

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

