



10月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					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	その他	
1	すい	しおぶたどん (むぎごはん)		わかめのすのもの ごじる	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり しいたけ	いりこ	656 27.3
2	もく	カットコッペパン		スティックドッグ ごぼうサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	コッペパン さとう ごま じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		632 26.3
3	きん	こぎつねごはん		ニギスフライ やさいのあますあえ もすくのすましじる	とりにく あげ えだまめ ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ニギス もすく	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	けずりぶし こんぶ	650 27.8
6	げつ	むぎごはん		にくづめいなりのおくめに こまつなツナあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ ツナ ぶたにく	こめ むぎ さとう さといも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	641 27.2
7	か	カットコッペパン		チリコンカン ごまじょサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ちりめん とりにく	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり だいこん パセリ キャベツ		544 25.5
8	すい	むぎごはん		とりにくのあまからいため ごまだいこん かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ だいこんづけ	いりこ	619 26.6
9	もく	むぎごはん		ちくわのいそべあげ② しそひじきあえ じゃがいもそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ えだまめ あおのり ひじき	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		659 25.9
10	きん	★目の愛護デー★ カレーピラフ		にんじんサラダ ウイナースープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ツナ ウイナー	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん トマト ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ		667 23.7
14	か	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず たまご	ミルクパン じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリーンピース ほうれんそう		653 28.8
15	すい	むぎごはん		はるまき かりかりきゅうり チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	きゅうり つぼづけ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ だけのこ チンゲンサイ		763 26.1
16	もく	こくとうパン		てりやきチキン ポテトサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	こくとうパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		656 27.0
17	きん	★上益城の味★ むぎごはん ふりかけ ふるさとくまさんえ		ごぼうハンバーグ ごますあえ いちようばじる	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ちくわ だいず えだまめ	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	いりこ	566 22.4
20	げつ	むぎごはん		さんまみぞれに こんにゃくおかかあえ とうふのみそじる	ぎゅうにゅう さんま あげ さつまあげ かつおぶし とうふ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	いりこ	621 24.6
天草宝島デー「鯛」					たいのこうそうやき コスモスサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう たい チーズ ハム とりにく ぶたにく	トマトパン パンこ オリーブゆ さとう	きゅうり たまねぎ にんじん コーン きくらげ キャベツ ねぎ えのきだけ	634 32.8
21	か	トマトパン							
22	すい	むぎごはん		あつやきたまご ゆかりあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく		679 26.1
23	もく	わかめごはん		ホキフライ ごまドレッシングあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あおさ ちくわ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり きくらげ コーン にんじん たまねぎ ねぎ		605 21.5
天草宝島デー「天草大王」					ミニハンバーグ とうふサラダ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン	709 25.1
24	きん	あまくさだいおうの カレーライス (むぎごはん)							
天草宝島デー「きくらげ」					ぶたにくのケチャップいため チーズサラダ きくらげのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ くわわかめ	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ コーン ねぎ だけのこ きくらげ もやし	636 24.1
27	げつ	むぎごはん							
28	か	ミルクパン		ごもくうどん だいずとツナのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいず	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	いりこ	625 26.9
天草宝島デー「さつまいも」					さかなのもみじやき ひじきサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ チーズ ハム ぶたにく えだまめ	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ はくさい こんにゃく	623 25.7
29	すい	むぎごはん							
30	もく	ミルクパン		チキンナゲット やさいソテー かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく えだまめ	ミルクパン あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ		654 26.0
31	きん	むぎごはん		かぼちゃフライ だいこんのごまマヨサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ハロウィンかまぼこ うずらたまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ パンこ	かぼちゃ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ		654 21.8

※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。

10月
天草産食材

