



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		えいようか	ひとくちメモ
					からだをつくるもとになる		からだのちよいせととのえるもとになる		エネルギーのもとになる					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実	たんぱく質			
1	水			ペンネのグラタン きくらげのスープ あまくさたからじまデー「きくらげ」	ぶたにく たまご	チーズ スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん トマト ねぎ ほうれんそう パセリ	玉ねぎ コーン きくらげ にんにく しょうが なすび えだまめ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ごまあぶら	663	おたのしみに！ 3日・16日 中学1年生が家庭科の 授業で考えた [バランスの良い献立]を 給食に採用！！  10月9日 じゅうごや 【十五夜】 十五夜とは、1年でもっともうつくしとされている「ちゅうしゅうのめいげつ」をかんしょうしながら、しゅうかくなどにかんしやをするぎょうじです。十五夜のつなひきは、ちいさきにぶんしておこなわれるしんじであり、おもにけんこうきがんとほうさく・ほううぎよきがんをもくてき		
2	木			ホキあおさフライ コールスローサラダ とんかつソース けんちんしる 天草産さかなのカップむし ぐだくさんみそしる ①1年生がかんがえたメニュー	とりにく とうふ ホキ	あおさ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん しいたけ きやべつ コーン	こめ さといも こむぎこ ばんこ	あぶら	572			
3	金			おつきみだんご カミカミサラダ さきいか みそ	とりにく あぶらあげ さきいか みそ	わかめ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう マイタケ しめじ しいたけ たまねぎ なすび きやべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう だんご	あぶら	580			
6	月			のりたまごふりかけ てりやきハンバーグ おかかあえ のっぺいじる きたあかりコロッケ あまなつサラダ サンラタンめん	とりにく とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん	だいこん しいたけ きやべつ	ごぼう しょうが きくらげ きやべつ	パン さとう じゃがいも ちゅうかめん ばんこ	ごまあぶら あぶら		660	
8	水			さんまのかんろに ピーナッツあえ かわりきんぴら	とりにく てんぷら だいず	さんま ひじき ぎゅうにゆう	いんげん にんじん	れんこん きくらげ きやべつ	ごぼう もやし きゅうり	こめ さとう	ピーナッツ ごま あぶら		622	
9	木			ブルーベリーゼリー つくね のりつくだに ツナちゅうかあえ さつまじる あまくさたからじまデー「さつまいも」	とりにく みそ とりレバー とうふ ツナ	のり ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん パセリ	だいこん はくさい きゅうり きやべつ	ごぼう こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	627			
10	金												21	
13	月			ス ポ ー ツ の 日									あまくさたからじま 天草宝島デー「タイ」	
14	火			フルーツヨーグルト ふくじんづけ あまくさたからじまデー「あまくさだいおう」	天草大王	スキムミルク ヨーグルト ホイップクリーム ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ パインりんご みかん おうとう バナナ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	707		17日のマダイは、 御所浦でマダイやシマ アジをようよくしている 浦田水産（株）さんが、 みなさんにたべてほしい と、ことしも、むしようで ていまいしやっています おたのしみに！  あまくさん しよくざい 天草産食材 ～今月の給食で使用す る天草産の食材を紹介   たい さかな 天草大王 にぼし さつまいも  きくらげ ほしいたけ きゅうしよく せかいりょう きぶん 給食で世界旅行気分！ つぎの  ばんばくかいさいにく 万博開催国 サウジアラビア	
15	水			ミートハンバーグ フレンチサラダ きのこシチュー	とりにく ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ エリンギ マッシュルーム コーン きやべつ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	566			
16	木			えごまふりかけ チキンソテー きゅうりとわかめのすのもの かぼちゃのみそしる ①1年生がかんがえたメニュー	わかめ ぎゅうにゆう	かぼちゃ にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ にんにく きやべつ きゅうり	こめ むぎ さとう	マーガリン ごま	555				
17	金			あまくさたからじまデー「たい」 たいのみそマヨネーズやき いちようはじ なっとう あまくさたからじまデー「かみましき」	なっとう みそ たい とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん パセリ	だいこん しいたけ たまねぎ	こめ さといも ノンエッグマヨ	625				
20	月			彩り野菜とキャベツのミンチカツ こんぶあえ ちくぜんに	とりにく ぶたにく あつあげ てんぷら	こんぶ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん	れんこん ごぼう きやべつ しいたけ きゅうり	こめ さといも こむぎこ ばんこ	あぶら	636			
21	火			いわしのしょうがに きくらげのきんぴら みそしる	てんぷら あぶらあげ みそ	いわし わかめ ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのき きくらげ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	605			
22	水			いりこといもとだいずの あまがらめ にこみうどん	とりにく あぶらあげ てんぷら だいず	いりこ ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しいたけ	パン さとう さつまいも かたくりこ うどんめん	ごま あぶら	623			
23	木			あまくささんしろみさかなフライ たくあんあえ ノンエッグマヨネーズ ぶたじる ひじきシューマイ わかめのすみそあえ すきやきふう	ぶたみんち あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ しろみさかな ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが だいこん はくさい きやべつ たくあん はくさい しいたけ きやべつ	こめ さとう こむぎこ ばんこ さとう こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	701			
24	金											757		
27	月			あつやきたまご こまあえ マーボーどうふ	ぶたみんち とうふ みそ だいず たまご	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ きやべつ たけのこ きやべつ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	632			
28	火			こんさいにくづめしのだに けいちゃん じんだじる みやざきけん	ぶたみんち とうふ みそ だいず たまご	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん ピーマン	だいこん しいたけ きやべつ 玉ねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	593			
29	水			かいそうサラダ マカロニ ブラウンシチュー	ぶたにく ツナ だいず	スキムミルク かいそう ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ きやべつ きゅうり パイン	パン マカロニ	あぶら	575			
30	木			のりかつおふりかけ ひじきヨーザ ちゅうかふうあえ だごじる ハロウィンゼリー チキンナゲット ブロッコリーサラダ かきたまスープ	とりにく ぶたにく あつあげ たまご とりにく たまご とうふ だいず	のりかつお ひじき スキムミルク ぎゅうにゆう わかめ ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん にんじん グリーンピース パセリ	だいこん しいたけ きやべつ きゅうり にんにく たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	こめ さとう こむぎこ しらたまこ はるさめ こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら マーガリン ごま あぶら	617			
31	金			カブサ								577		
												21		

おたのしみに!

3日・16日
中学1年生が家庭科の
授業で考えた
[バランスの良い献立]を
給食に採用!!

10月9日
【十五夜】

十五夜とは、1年でもっと
もうつくしとされて
いる「ちゅうしゅうのめ
いげつ」をかんしょうし
ながら、しゅうかくなど
にかんしやをするきよう
じです。 十五夜のつ
なひきは、ちいさきにぶ
んしておこなわれるしん
じであり、おもにけんこ
うきがんとほうさく・ほう
うぎよきがんをもくてき

あまくさたからじま
天草宝島デー「タイ」

17日のマダイは、
御所浦でマダイやシマ
マダイをようよくしている
浦田水産(株)さんが、
みなさんにたべてほしい
と、こしも、むしようで
ていきよいていただき
おたのしみに!



あまくささん しょうがい
天草産食材

～今月の給食で使用す
る天草産の食材を紹介



たい さかな



天草大王 にぼし



きくらげ ほしいたけ

きゅうしよく せかいりょう きぶん

給食で世界旅行気分!

つぎの
ばんばくかいさいこく
万博開催国

サウジアラビア