



【10月】学校給食献立予定表 くらたけ小

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいよりよう				
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)			
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる					
リクエスト給食						きくらげあえ コロケ いなかじる	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ さとう こんにやく さといも でんぷん パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく とりにく どうふ だしりりこ	キムチ たくあん にんじん たまねぎ きくらげ もやし にんにく きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しょうが	675	25.5	
1	水	キムタクごはん										
2	木	こめこいりかぼちゃパン		さんさいサラダ にこみうどん くだもの(なし)	こめこいりかぼちゃパン さとう ごま うどんめん	ぎゅうにゅう あげ ちくわ かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん さんさい たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ なし	570	20.6			
天草宝島デー ～たい～						たいのしおこうじやき ごもくさんびら なめこのみそしる	浦田水産様より提 供 してくださいまし	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう たい どうふ あげ わかめ かつおぶし こんぶ	ごぼう れんこん にんじん ねぎ いんげん なめこ たまねぎ	646	30.4
十五夜給食						あんかけにくづめいなり すましじる おつきみだんご	こめ むぎ でんぷん おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あげ すりみ かつおぶし かまぼこ どうふ さとう わかめ こんぶ	えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな	653	27.4	
6	月	むぎごはん										
7	火	てづくりオニオンパン		カリフラワーサラダ ジュリアンスープ	パンきじ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	たまねぎ カリフラワー きゅうり にんじん コーン キャベツ	639	23.3			
天草宝島デー ～天草大王～						あまくさだいおうカレー パリパリサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり キャベツ れんこん コーン	666	19.6	
8	水	むぎごはん										
9	木	パインパン		サラダスパゲッティ トマトに	パインパン さとう じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり コーン ブロッコリー	626	24.1			
目の愛護デー						ホイコーロー とうふのちゅうかスープ ブルーベリーパンナコッタ	こめ むぎ さとう あぶら アガーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ ベーコン なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし こまつな コーン ブルーベリージャム	741	24.9	
10	金	むぎごはん										
13	月			ス ポ ー ツ の ひ								
リクエスト給食						とうふサラダ ポトフ	コッペンパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ どうふ とりにく ベーコン チーズ	コーン にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ	608	22.3	
14	火	あげパン										
15	水	むぎごはん		カルシウムサラダ ちゅうかふううまに	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう だいず あつあげ チーズ ぶたにく ひじき とりにく	きゅうり にんじん なす ねぎ こまつな ピーマン にんにく たまねぎ しいたけ しょうが	661	26.4			
16	木	まるパン		カラフルサラダ ニョッキいりとうにゅうスープ	まるパン さとう さつまいも じゃがいも でんぷん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな	635	23.7			
17	金	むぎごはん		はくさいあえ おこのみすりみてん しらたま	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ しらたま	ぎゅうにゅう すりみ たまご とりにく あおのり かつおぶし ちくわ あげ だしりりこ こんぶ	はくさい にんじん キャベツ ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ こまつな	665	26.7			
ふるさとくまさんデー						ささみのカリカリやき おかかあえ いちようばじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず かつおぶし こんぶ どうふ	きゅうり キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう しょうが にんにく	685	36.6	
20	月	むぎごはん										
21	火	ココアパン		ごぼうサラダ てづくりミートボール コーンスープ	ココアパン さとう パンこ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	675	23.4			
天草宝島デー ～さつまいも～						いわしかんろに きゅうりとわかめのすのもの さつまじる・てづくりふりかけ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし たまご とりにく ちくわ かつおぶし ちりめん わかめ だしりりこ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しめじ こまつな	692	27.9	
22	水	むぎごはん										
23	木	ミルクパン		じゃこチーズサラダ さらうどん	ミルクパン さとう ちゅうかめん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん チーズ ちくわ うえのたまご	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ	675	25.3			
24	金	むぎごはん		ぶたにくのブルコギ わかめスープ サーターアランダギー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ミックスこ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にも やし りんご ねぎ しいたけ にんにく	689	23.2			
27	月	むぎごはん		ブリのてりやき かつのりサラダ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ブリ ちくわ のり どうふ あげ かつおぶし だしりりこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	675	30.9			
28	火	こくとうパン		キャロットサラダ みそラーメン	こくとうパン さとう あぶら ラーメンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たら コーン にんにく	650	25.5			
29	水	むぎごはん		さつまいもサラダ おやこに くだもの(みかん)	こめ むぎ さとう さつまいも じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご こうりどうふ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	666	22.3			
ハロウィン給食						コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ しめじ	618	20.4		
30	木	ハロウィントースト										
天草宝島デー ～きくらげ～						ごまざあえ ユーリンチー	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな きくらげ	668	23.4	
31	金	むぎごはん		きくらげのちゅうかふうスープ	でんぷん							

※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



栖本農家の佐藤蔵さんの
みかんです。