



栖本学校給食センター 担当: 実倉 (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のえる			
リクエスト給食				きくらげあえ コロケ いなかじり	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 とうふ だしりこ	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		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	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 とうふ 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 とうふ 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		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～				あまくさいいおうカレー 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 あまうさいいおう	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		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	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とうふ 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		カルシウムサラダ ちゅうかふうまに	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	
15	水	むぎごはん		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	
16	木	まるパン		はくさいあえ おこのみすりみてん しらたまじり	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 いちようばじり	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 とうふ	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		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 さつまじり・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		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 ずらのたまご	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	
23	木	ミルクパン		ぶたにくのブルコギ わかめスープ サーターアングギー	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 とうふ 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	
24	金	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 とうふ あげ かつおぶし だしりこ	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	
27	月	むぎごはん		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 なら コーン にんにく	650	25.5	
28	火	こくとうパン		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 こうりとうふ	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				コーンスローサラダ かぼちゃのポタージュ	しょくパン さとう バター あぶら	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		ごまざあえ ユーリンチー きくらげのちゅうかふうスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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								

※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



おこめ しいたけ きゅうり さつまいも きくらげ あまくさだいおう いりこ ブリ たい  みかん

栖本農家の佐藤巖さんの
みかんです。