



【10月】学校給食献立予定表 栖本中



栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
		リクエスト給食		きくらげ和え コロケ いなか汁	米 麦 ごま 油 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも でんぷん パン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム 牛肉 鶏肉 豆腐 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	855.0	31.8
1	水	キムタクごはん							
2	木	米粉入りかぼちゃパン		山菜サラダ 煮込みうどん くだもの(梨)	米粉入りかぼちゃパン 砂糖 ごま うどん麺	牛乳 あげ ちくわ かまぼこ わかめ 昆布 かつお節	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん 山菜 たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ 梨	738.0	25.8
3	金	麦ごはん		たいの塩麹焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにやく	牛乳 鯛 豆腐 あげ わかめ かつお節 昆布	ごぼう れんこん にんじん ねぎ いんげん なめこ たまねぎ	796.0	33.9
6	月	十五夜給食		あんかけ肉詰めいなり すまし汁 お月見団子	米 麦 でんぷん お月見団子	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 あげ すり身 かつお節 豆腐 かまぼこ 砂糖 わかめ 昆布	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	799.0	33.2
7	火	手作りオニオンパン		カリフラワーサラダ ジュリアンスープ(フランス)	パン生地 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 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	778.0	30.7
8	水	麦ごはん		天草大王カレー パリパリサラダ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 天草大王	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	832.0	23.6
9	木	パインパン		サラダスパゲッティ トマト煮	パインパン 砂糖 じゃがいも スパゲティ	牛乳 豚肉 大豆	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	803.0	30.3
10	金	麦ごはん		回鍋肉 豆腐の中華スープ ブルーベリーパンナコッタ	米 麦 砂糖 油 アガー粉	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 ベーコン 生クリーム	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	926.0	30.7
13	月	ス ポ ー ツ の 日							
14	火	揚げパン		豆腐サラダ ポトフ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 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	746.0	27.0
15	水	麦ごはん		カルシウムサラダ 中華風うま煮	米 麦 砂糖 油 でんぷん	牛乳 大豆 厚揚げ チーズ 豚肉 ひじき 鶏肉	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	818.0	32.2
16	木	郡 市 駅 伝 大 会 の 為、給 食 な し。							
17	金	麦ごはん		白菜和え お好みずりみ天 白玉汁	米 麦 油 砂糖 小麦粉 白玉	牛乳 すり身 卵 鶏肉 あおのり かつお節 ちくわ あげ だしりこ 昆布	白菜 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	826.0	32.9
20	月	麦ごはん		ささみのカリカリ焼き おかか和え いちじく汁	米 麦 砂糖 油 でんぷん 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 豆腐 かつお節 昆布	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	847.0	45.3
21	火	ココアパン		ごぼうサラダ 手作りミートボール コーンスープ	ココアパン 砂糖 パン粉 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 卵 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	862.0	29.1
22	水	麦ごはん		いわし甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 さつま汁・手作りふりかけ	米 麦 ごま 砂糖 さつまいも 油	牛乳 いわし 錦糸卵 鶏肉 ちくわ かつお節 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	848.0	33.6
23	木	ミルクパン		じゃこチーズサラダ 血うどん	ミルクパン 砂糖 中華麺 でんぷん 油	牛乳 豚肉 ちりめん チーズ ちくわ うずら卵	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ	880.0	32.5
24	金	麦ごはん		豚肉のブルコギ わかめスープ サーターアンダギー	米 麦 油 砂糖 ごま ミックス粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にら もやし りんご ねぎ しいたけ にんにく	857.0	28.1
27	月	麦ごはん		ブリの照焼 かつのりサラダ 具だくさんみそ汁	米 麦 砂糖 油 さといも	牛乳 ブリ ちくわ のり 豆腐 あげ かつお節 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	794.0	35.1
28	火	黒糖パン		キャロットサラダ みそラーメン	黒糖パン 砂糖 油 ラーメン麺	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にら コーン にんにく	828.0	31.9
29	水	麦ごはん		さつまいもサラダ 親子煮 くだもの(みかん)	米 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 ハム 鶏肉 卵 凍り豆腐	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	821.0	27.3
30	木	ハロウィントースト		コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	食パン 砂糖 バター 油	牛乳 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	797.0	25.6
31	金	麦ごはん		ごま酢和え 油淋鶏(ユリチー)	米 麦 ごま 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 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	832.0	28.6

※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



栖本農家の佐藤巖さんの
みかんです。