

10月 いつわしょうがっこう こんだてひょう

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					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	
1	すい	コッペパン		クリームシチュー エッグサラダ みかん	牛乳 鶏肉 白いんげん 卵	コッペパン 油 小麦粉 バター スパゲッティ麺 ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ みかん	695 29.0
2	もく	むぎごはん		なすとあげのみそしる ささみのレモンあげ こみあえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 (にぼし)	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま	なす たまねぎ しいたけ 人参 ねぎ だいこん レモン キャベツ きゅうり	611 29.0
3	きん	むぎごはん		あつあげのちゅうかに れんこんチップサラダ	牛乳 厚揚げ かまぼこ いんげん 豚肉	米 麦 砂糖 油 米粉 でんぶん	たけのこ しいたけ たまねぎ 人参 きくらげ れんこん こまつな キャベツ	605 18.9
6	げつ	ミルクパン		こぎつねうどん ひじきサラダ じゅうごうやだいふく	牛乳 かまぼこ 油揚げ ひじき	ミルクパン 砂糖 うどん麺 ノンエッグマヨネーズ ごま 大福	しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 こまつな きゅうり コーン キャベツ	660 22.4
7	か	むぎごはん		はんぺんじる かぼちゃのにも ほうれんそうのあえもの	牛乳 はんぺん 豆腐 豚肉 ひじき 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 油 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 もやし えのきたけ しいたけ ねぎ かぼちゃほうれん草	602 21.9
8	すい	あげパン		にくだんごスープ じゃこじゃがサラダ	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 ちりめん クッキングチーズ	コッペパン さとう あぶら ごま油 パン粉	人参 きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	601 23.7
9	もく	むぎごはん		天草宝島デー:天草大王 あまくさだいおうのカレー フルーツヨーグルトあえ	牛乳 大豆 天草大王 ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご バナナ みかん もも パイン	697 25.2
10	きん	くろまいごはん		目の愛護デー あいしょうじる いわしのかばやき にんじんのごまずあえ	牛乳 鶏肉 いわし ツナ (にぼし)	米 黒米 油 砂糖 さつま芋 でんぶん さとう ごま	人参 たまねぎ ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ コーン	678 28.1
13	げつ			スポーツの日				
14	か	むぎごはん		なんかんあげのおやこに ごまネーズあえ ひごパウンドケーキ	牛乳 南関あげ 卵 鶏肉 ひじき	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま パウンドケーキ	たまねぎ こんにゃく いんげん 人参 きゅうり しいたけ キャベツ	723 24.7
15	すい	こめこパン		天草宝島デー:天草真鯛 コンソメスープ あまくさまだいのフライ りんごサラダ	牛乳 チキンウィンナー 天草真鯛	米粉パン あぶら 小麦粉 パン粉	人参 たまねぎ キャベツ パセリ コーン りんご	604 25.8
16	もく	むぎごはん		あつあげときのみそしる だいずととうふのフライ きりぼしだいこんのすのもの	牛乳 厚揚げ 大豆 すりみ あおさ 鶏肉 (にぼし)	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ たまねぎ きゅうり 人参 切干し大根	647 22.4
17	きん	ぶんらくめし		ふるさとくまさんデー:上益城の味 いちようばじる にらのかきあげ	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ (昆布・にぼし)	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう ねぎ 枝豆 にら 人参 いんげん しいたけ たけのこ 大根	615 24.6
20	げつ	トマトパン		天草宝島デー:きくらげ ちゅうかスープ すりみでおこのみてん ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉 すりみ かつお節 あおのり	トマトパン ごま油 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	きくらげ 人参 ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しょうが ごぼう	608 23.6
21	か	むぎごはん		けんちん汁 サケのみみじやき キャベツのごまあえ	牛乳 鮭 厚揚げ チキンハム	米 麦 砂糖 さといも ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく ごぼう ねぎ 人参 キャベツ しいたけ 大根 もやし	589 25.3
22	すい	ミルクパン		平めんスープ とりとレバーのあまずあえ	牛乳 鶏肉 レバー	ミルクパン クイッティオ あぶら 油 でんぶん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	もやし たまねぎ 人参 きくらげ ねぎ ピーマン	685 28.5
23	もく	むぎごはん		マーボーどうふ ぎょうざ パンサンスー	牛乳 厚揚げ 錦糸卵 豚ひき肉 大豆 チキンハム	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 ごま油 春雨	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ たけのこ にら にんにく しょうが	683 28.3
24	きん	むぎごはん		だいずのごもくに ちくわのごまネーズ和え	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 ちくわ 大豆 厚揚げ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 れんこん こんにゃく ごぼう いんげん きゅうり もやし	621 24.7
27	げつ	かぼちゃパン		ナポリタンスパゲティ だいずとやさいのサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 チキンウィンナー チーズ	かぼちゃパン 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ麺	たまねぎ しめじ ピーマン トマト コーン こまつな 人参	681 25.8
28	か	むぎごはん		天草宝島デー:さつまいも さつまじる さんまのかんろに くきわかめのごまずあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ さんま くきわかめ	米 麦 油 砂糖 ごま さつま芋	こんにゃく しいたけ しめじ 人参 大根 ねぎ キャベツ もやし	680 24.2
29	すい	丸パンカット		ラビオリスープ てりやきパティ コールスローサラダ・スライスチーズ	牛乳 豚肉 スライスチーズ 鶏肉	コッペパン ラビオリ パン粉	人参 たまねぎ キャベツ コーン	649 28.1
30	もく	むぎごはん		スーミータン とりのからあげ もやしのナムル	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉 チキンハム	米 麦 でんぶん 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 ねぎ もやし コーン にんにく しょうが きゅうり	649 28.2
31	きん	むぎごはん		天草宝島デー:ハロウィン もずくのすまし汁 かぼちゃフライ 大根サラダ・ハロウィンゼリー	牛乳 豆腐 ちくわ わかめ 豚肉 ツナ	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉 ゼリー	たまねぎ 人参 もずく ねぎ かぼちゃ 大根 きゅうり	669 20.8

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。