

10月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1 水	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	874 35.9
2 木	むぎごはん		なすとあげのみそ汁 ささみのレモン揚げ 香味和え	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	746 34.3
3 金	むぎごはん		厚揚げの中華煮 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	743 22.6
6 月	ミルクパン		こぎつねうどん ひじきサラダ 十五夜大福	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	839 28.4
7 火	むぎごはん		はんぺん汁 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物	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	728 25.3
8 水	揚げパン		肉団子スープ 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 砂糖 油 じゃがいも 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	763 29.5
9 木	天草宝島デー:天草大王 むぎごはん		天草大王のカレー 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	862 31.1
10 金	目の愛護デー 黒米ごはん		相性汁 いわしのかば焼き にんじんのごま酢あえ	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 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	805 32.4
13 げつ			スポーツの日				
14 火	むぎごはん		南関あげの親子煮 ごまネーズあえ 肥後パウンドケーキ	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	869 29.3
15 水	天草宝島デー:天草真鯛 米粉パン		コンソメスープ 天草真鯛のフライ りんごサラダ	牛乳 チキンウィンナー 天草真鯛	米粉パン 油 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	700 29.1
16 木	むぎごはん		厚揚げときのごみそ汁 大豆と豆腐のフライ 切り干し大根の酢の物	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	763 25.6
17 金	ふるさとくまさんデー:上益城の味 ぶんらくめし 文楽飯		いちよう葉汁 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	761 30.0
20 月	天草宝島デー:きくらげ トマトパン		中華スープ すりみで好み天 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	775 29.5
21 火	むぎごはん		けんちん汁 サケのもみじ焼き キャベツのごま和え	牛乳 鮭 厚揚げ チキンハム	米 麦 砂糖 さとも 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	732 32.6
22 水	ミルクパン		平めんスープ 鶏とレバーの甘酢和え	牛乳 鶏肉 レバー	ミルクパン クイッキティオ ごま油 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	875 36.3
23 木	むぎごはん		マーボー豆腐 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 にんにく しょうが	853 34.9
24 金	むぎごはん		大豆の五目煮 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	764 29.7
27 月	かぼちゃパン		ナポリタンスパゲティ 大豆と野菜のサラダ	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	864 32.2
28 火	天草宝島デー:さつまいも むぎごはん		さつま汁 さんまの甘露煮 くきわかめのごま酢和え	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	793 27.3
29 水	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 鶏肉 スライスチーズ	コッペパン 小麦粉 パン粉	人参 たまねぎ キャベツ コーン	799 33.2
30 木	むぎごはん		スーミータン 鶏のから揚げ 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	816 35.7
31 金	天草宝島デー:ハロウィン むぎごはん		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	770 23.9

※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。