



R7.

10月

学校給食献立予定表



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	水	むぎごはん		とりのチーズタッカルビ ぼんずあえ ぶたとトマトの卵スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ とうふ たまご ささみ	米 麦 油 さとう さつまいも でんぷん	白菜キムチ たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん もやし ゆず えのきトマト にんにくしょうが	636 32.3
2	木	天草宝島デー しよくパン りんごジャム		はるまき もやしのピーナツあえ ちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	しよくパン 油 ピーナツ さとう ごま油 こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん りんごジャム	もやし キャベツ きくらげ にんじん しょうが たまねぎ しいたけ チンゲン菜 ねぎ	623 22.3
3	金	むぎごはん		いわしのアングレーズ ツナマヨあえ 野菜ときのこのみそ汁	牛乳 いわし ツナ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ じゃがいも でんぷん マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ほうれん草 しめじ ねぎ	672 27.2
6	月	むぎごはん		ささみフライ かぼちゃのかか煮 ごもく汁	牛乳 かつお節 ささみ たまご とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ こむぎこ じゃがいも	かぼちゃ いんげん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにやく	680 31.2
7	火	こめこいり にんじんパン		キャラメルポテト りんごサラダ いりどうふ	牛乳 とうふ とりミンチ たまご ひじき	こめこいりにんじんパン 油 さとう さつまいも バター グラニューとう マカロニ	りんご キャベツ きゅうり レタス にんじん しいたけ グリーンピース たけのこ たまねぎ	664 25.1
8	水	天草宝島デー むぎごはん		いわしのかば焼き キャベツのごまあえ さつま汁	牛乳 ハム いわし あつあげ ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも でんぷん	キャベツ にんじん もやし こんにやく しいたけ しめじ だいこん ねぎ しょうが	699 25.7
9	木	しよくパン ブルーベリージャム		ウインナーとブロッコリーのチーズ焼き ごぼうのからあげ 野菜スープ	牛乳 チーズ とり肉 チキンウインナー	しよくパン 油 さとう ごま マカロニ でんぷん マヨネーズ ブルーベリージャム	ブロッコリー ホールコーン ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 パセリ	659 26.1
10	金	目の愛護デー 60 むぎごはん		レバーと大豆のあげ煮 ビタミンサラダ きのこたっぷりちゅうかスープ	牛乳 たまご とりレバー いりこ わかめ 大豆	米 麦 油 さとう こむぎこ こめこ でんぷんアーモンド 和風ごましょうゆドレッシング	かぼちゃ ブロッコリー にんじん レタス ホールコーン しめじ えのき しいたけ トマト	659 30.2
13	月	ス ポ ー ツ の 日						
14	火	オニオン チーストースト		大豆とツナと野菜のあえもの ミートボールスープ	牛乳 ツナ チーズ 大豆 とり肉 ぶた肉	しよくパン ごまさとう オリーブ油 はるさめ ばんこ でんぷん マヨネーズ	たまねぎ こまつな トマト キャベツ しめじ にんじん パセリ にんにく	669 30.5
15	水	むぎごはん		さばゆずみそ煮 ほうれん草のごまあえ ぶたじゃが	牛乳 ぶた肉 あつあげ てんぷら さば みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも こめこ	ほうれん草 たまねぎ いんげん もやし ゆず にんじん こんにやく	675 27.1
16	木	ミルクパン		魚のマヨネーズ焼き じゃこじゃがサラダ 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 ホキ とりミンチ ちりめん	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん はるさめ マヨネーズ	たまねぎ きゅうり しょうが にんじん ねぎ キャベツ パセリ	648 30.1
17	金	天草宝島デー 食育の日 むぎごはん		たいの塩こうじカレー焼き ごぼうサラダ いちよう葉汁	牛乳 たい ツナ とり肉 大豆 ちくわ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ さといも マヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり ごぼう えだまめ しいたけ ねぎ にんにく	659 32.1
20	月	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う 日						
21	火	ミルクパン		はくさいとささみのごまネーズあえ やきそば フルーツゼリー	牛乳 ちくわ とりささみ ぶた肉	ミルクパン ごまさとう ちゃんぽんめん ゼリーのものと マヨネーズ	はくさい にんじん もやし ホールコーン たまねぎ キャベツ ねぎ 黄桃 白桃 みかん パイン	696 24.7
22	水	むぎごはん		とりのみそ焼き あまずあえ トマトすいとん汁	牛乳 ちくわ とり肉 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう ごま 油 こむぎこ こめこ	キャベツ にんじん ねぎ トマト もやし しいたけ ごぼう	687 28.0
23	木	しよくパン		ひじきと野菜のとうふあげ さつまいもとかぼちゃのサラダ ポークビーンズ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 大豆 すりみ ひじき たまご	食パン 油 さつまいも アーモンド じゃがいも さとう でんぷん マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん えだまめ	666 25.6
24	金	ハヤシライス		えだまめとうふのメンチカツ ほうれん草のナムル	牛乳 牛肉 とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも こめこ ばんこ でんぷん	ほうれん草 たまねぎ しめじ にんじん えだまめ もやし グリーンピース	686 21.4
27	月	むぎごはん		子もやししゃもフライ 三色あえ 大豆のいそ煮	牛乳 とり肉 あつあげ 大豆 てんぷら ししゃも ひじき	米 麦 油 さとう じゃがいも ばんこ でんぷん こむぎこ	キャベツ にんじん いんげん ホールコーン こんにやく	649 26.5
28	火	しよくパン いちごジャム		にんじンドレッシングサラダ みかん 米めんのとりときのこいため	牛乳 あつあげ とり肉	食パン さとう オリーブ油 クイッティオ いちごジャム	キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー にら にんじん みかん ホールコーン たけのこ しめじ しいたけ	680 25.7
29	水	いもごはん		手作り和風ハンバーグ はるさめサラダ 卵入りほうれん草のみそ汁	牛乳 とりミンチ ハム たまご ぶたミンチ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう はるさめ さつまいも でんぷん ばんこ マヨネーズ	たまねぎ きゅうり はくさい にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ	686 26.9
30	木	ハロウィン献立 おえかきパン		かぼちゃサラダ 秋のシチュー	牛乳 ハム とり肉 チーズ スキムミルク	食パン マーガリン じゃがいも さつま芋 油 バター マヨネーズ	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ しいたけ えのき	684 21.7
31	金	天草宝島デー 天草大王カレー		かぼちゃコロッケ コスモスサラダ	牛乳 たまご ハム 天草大王 牛ミンチ 大豆 スキムミルク	米 麦 油 さとう ばんこ じゃがいも こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく にんじん りんご むらさきたまねぎ	699 21.9

天草宝島デー



- ◆きくらげ
- ◆さつまいも
- ◆天草大王
- ◆たい

今月はコレ！



9月17日(金)天草宝島デーの
且浦田水産様から真鯛をいた
だきました！



食育クイズ

Q.秋に旬を迎え、脂がのって、焼い
て食べると香ばしく、秋の味覚として
とても人気がある魚は何でしょう？

ヒント：きらきらと鮮やかな色で、刀の
ような細長い形をしているよ。

A) あじ

B) さんま

C) さけ

ふるさとくまさんデー 食育の日

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふる
さとくまさんデーです。10月は、上益城地方の味です。

◆いちよう葉汁・・・いちよう葉汁は、上益城地区の郷土料理
になります。いちよう葉汁とは、にんじんや大根などの根菜をい
ちよう型に切り、大豆やえだまめを銀杏に見立てた汁ものです。
山都町大飼には、大いちょうがあります。昔、水不足で収穫の少
ない米を補うために、栄養価が高く保存しやすいぎんなんを収
穫するために植えたといわれています。ここのぎんなんを食べ
ると長生きするといわれています。

食育クイズのこたえ
B) さんま

