



R7. 10月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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	麦ごはん		とりのチーズタッカルビ ぼんず和え 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	780 40.0
2	木	天草宝島デー 食パン りんごジャム		はるまき② もやしのピーナツ和え 中華スープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	食パン 油 ピーナツ さとう ごま油 小麦粉 米粉 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	849 28.8
3	金	麦ごはん		いわしのアングレース ツナマヨ和え 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 パン粉 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	830 32.9
6	月	麦ごはん		ささみフライ かぼちゃのかか煮 五目汁	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 パン粉 小麦粉 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 こんにゃく	810 36.2
7	火	米粉入り にんじんパン		キャラメルポテト りんごサラダ 炒りとうふ	牛乳 とうふ とりミンチ たまご ひじき	米粉入りにんじんパン 油 さとう さつまいも バター グラニュー糖 マカロン	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	848 31.3
8	水	天草宝島デー 麦ごはん		いわしのかば焼き キャベツのごま和え 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 こんにゃく しいたけ しめじ だいこん ねぎ しょうが	865 31.2
9	木	食パン 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	食パン 油 さとう ごま マカロン 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	827 32.7
10	金	目の愛護デー 66 麦ごはん		レバーと大豆のあげ煮 ビタミンサラダ きのこたっぷり中華スープ	牛乳 たまご とりレバー いりこ わかめ 大豆	米 麦 油 さとう 小麦粉 米粉 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	813 37.0
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和え物 ミートボールスープ	牛乳 ツナ チーズ 大豆 とり肉 ぶた肉	食パン ごま さとう オリーブ油 はるさめ パン粉 でんぷん マヨネーズ	たまねぎ ごまつな トマト キャベツ しめじ にんじん パセリ にんにく	823 37.5
15	水	麦ごはん		さばゆずみそ煮 ほうれん草のごま和え 豚じゃが	牛乳 ぶた肉 あつあげ てんぷら さば みそ	米 麦 油 ごま さとう じゃがいも 米粉	ほうれん草 たまねぎ いんげん もやし ゆず にんじん こんにゃく	829 33.2
16	木	給 食 な し						
17	金	天草宝島デー 麦ごはん		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 小麦粉 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	835 35.5
20	月	秋の五目ごはん		さんまみぞれ煮 野菜のごま和え つくね汁	牛乳 さんま とり肉 かまぼこ 油あげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま はるさめ でんぷん パン粉	ごぼう しめじ えのき ねぎ もやし にんじん さやえんどう キャベツ たまねぎ しいたけ ほうれん草 だいこん はくさい	664 28.6
21	火	ミルクパン		白菜とささみのごまネーズ和え 焼きそば 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 ちゃんぽん麺 ゼリーの素 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	887 31.7
22	水	麦ごはん		とりのみそ焼き 甘酢和え 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 小麦粉 米粉	キャベツ にんじん ねぎ トマト もやし しいたけ ごぼう	861 35.6
23	木	食パン		ひじきと野菜のとうふ揚げ 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	875 32.6
24	金	ハヤシライス		枝豆と豆腐のメンチカツ 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 米粉 パン粉 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	822 24.5
27	月	麦ごはん		子もちししゃもフライ② 三色和え 大豆の磯煮	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 パン粉 でんぷん 小麦粉	キャベツ にんじん いんげん ホールコーン こんにゃく	849 34.8
28	火	食パン いちごジャム		にんじんドレッシングサラダ みかん 米めんの鶏ときのご炒め	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	853 32.6
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 パン粉 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	851 32.7
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	881 27.2
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 パン粉 じゃがいも 小麦粉	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	862 26.7

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
旦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、脂のついていて、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
都町犬飼には、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
ために植えたと伝えられています。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

