



【10月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちよしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
1	水	ミルクパン		さんさいサラダ にこみうどん くだもの(なし)	ミルクパン さとう ごまとうめん	ぎゅうにゅう あげ ちくわ チーズ わかめ かまぼこ こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん さんさい たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ なし	598	23.1
天草宝島デー ～きくらげ～				ユーリンチー ごまずあえ	こめ むぎ でんぶ ごまごさとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり とうふ ベーコン	ねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	671	23.4
2	木	むぎごはん		きくらげのちゅうかふうスープ あんかけにくづめいなり すましじる おつきみだんご	こめ むぎ でんぶ おつきみだんご	ぎゅうにゅう とり ぶた 揚げ すりみ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	644	25.9
十五夜給食				カラフルサラダ ニョッキいりとうにゅうスープ	まるパン さとう さつまいも じゃがいも でんぶ あぶら ごまご	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな	632	23.7
3	金	むぎごはん		きくらげあえ やさしいロquette けんちんじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま こんにやく パンこ ごまご さいとも	ぎゅうにゅう とり こんぶ ひじき とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん きくらげ もやし かぼちゃ きゅうり キャベツ ごぼう えだまめ	639	23.1
6	月	まるパン		サラダスパゲッティ トマトに	こめ こんにんじんパン さとう スパゲッティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた だいず	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン しめじ ブロッコリー	647	23.9
天草宝島デー ～たい～				たいのしおこうじやき ごもくきんぴら なめこじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう たい とうふ あげ かつおぶし こんぶ かまぼこ わかめ	ごぼう れんこん にんじん ねぎ いんげん なめこ しょうが たまねぎ	625	26.9
9	水	むぎごはん		ホイコーロー とうふのみそしる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも あぶら ごま ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶた とうふ あげ だいりりこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく ねぎ しょうが えのきたけ しいたけ	629	24.9
目の愛護デー									
10	金	むぎごはん							
13	月	ス ポ ー ツ の ひ							
14	火	むぎごはん		はくさいあえ おこのみすりみてん しらたまじる	こめ むぎ あぶら ごまご しらたま	ぎゅうにゅう すりみ あおのり かつおぶし ちくわ とり 揚げ だいりりこ こんぶ	はくさい にんじん しいたけ キャベツ ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ ほうれんそう	670	26.6
15	水	こくとうパン		カルシウムサラダ みそラーメン	こくとうパン さとう あぶら チャンボンめん	ぎゅうにゅう ぶた こんぶ チーズ とり こんぶ ひじき	きゅうり にんじん なら ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ コーン にんにく	666	27.6
天草宝島デー ～さつまいも～				ブリのてりやき きゅうりとわかめのすのもの さつまじる	こめ むぎ さとう ごま さつまいも さつまじる	ぎゅうにゅう ブリ とり こんぶ ちくわ わかめ だいりりこ	きゅうり ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	663	27.5
天草宝島デー ～天草大王～				あまくさだいおうカレー バリバリサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	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	632	18.4
17	金	むぎごはん		ごぼうサラダ てづくりミートボール コーンスープ	コッペパン さとう パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた だいず 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	659	22.1
ふるさとくまさんデー				ささみのカリカリやき おかゆあえ いちようばじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶ ごまご	ぎゅうにゅう とり だいず チーズ とうふ かつおぶし こんぶ	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	682	36.6
21	火	むぎごはん		りんごジャム さっぱりサラダ じゃがいものホワイトスープ	しゃくパン さとう じゃがいも あぶら マカロニ こめ こんにんじんパン さとう	ぎゅうにゅう ハム とり くなみクリーム	りんごジャム れんこん きゅうり コーン えだまめ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	634	22.2
22	水	しゃくパン		さつまいもサラダ ちくぜんに	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも さつまいも さいとも こんにやく	ぎゅうにゅう ハム とり こんぶ さつまあげ ころりとうふ	きゅうり コーン にんじん れんこん ごぼう いんげん	623	21.1
23	木	むぎごはん		ぶたにくのブルコギ わかめスープ サーターアングギー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶた だいず わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にもやし りんご ねぎ しいたけ にんにく	662	22.4
27	月	ガーリックトースト		キャベツサラダ ワンタンスープ	しゃくパン さとう バター あぶら ごま ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた だいず とり かつおぶし チーズ	キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ なら	595	24.8
28	火	むぎごはん		いわしのかんろに かつのりサラダ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さいとも	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とうふ あつあげ のり だいりりこ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	642	27.4
29	水	パインパン		えだまめじゃこサラダ さらうどん	パインパン さとう でんぶ あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶた とうふ ちりめん ちくわ	キャベツ もやし きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ きくらげ	660	23.9
30	木	むぎごはん		キャロットサラダ ちゅうかふううまに	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶた こんぶ ツナ	にんじん キャベツ きゅうり なす ピーマン たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	631	24.3
ハロウィン給食				あおじそサラダ かぼちゃグラタン チンゲンさいスープ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶた だいず チーズ とり こんぶ	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ チンゲンさい コーン キャベツ	647	22.6
31	金	むぎごはん							

※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



おこめ



さつまいも



きくらげ



あまくさだいおう



しいたけ



いりこ



きゅうり



ブリ



たい

浦田水産様 より提供していただきまし