



【10月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ミルクパン		山菜サラダ 煮込みうどん くだもの(梨)	ミルクパン 砂糖 ごまうどん類	牛乳 あげ ちくわ チーズ わかめ かまぼこ 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん 山菜 たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ 梨	780.0	29.3
		天草宝島デー ～きくらげ～		油淋鶏(ユウリンチー) ごま酢和え きくらげの中華風スープ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 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	832.0	28.2
2	木	麦ごはん							
		十五夜給食		鰯の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 お月見団子	米 麦 ごま 砂糖 お月見団子	牛乳 鰯 かつお節 豆腐 かまぼこ わかめ 昆布	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	770.0	32.3
3	金	麦ごはん							
6	月	丸パン		カラフルサラダ ニョッキ入り豆乳スープ	丸パン 砂糖 さつまいも じゃがいも でんぶん 油 小麦粉	牛乳 ハム チーズ 大豆 ベーコン 豆乳	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	800.0	29.5
7	火	ひじきごはん		きくらげ和え 野菜コロッケ けんちん汁	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま こんにやく パン粉 小麦粉 さといも	牛乳 鶏肉 ハム ひじき 豆腐 昆布 かつお節	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	802.0	28.7
8	水	米粉入りにんじんパン		サラダスパゲッティ トマト煮	米粉入りにんじんパン 砂糖 スパゲッティ 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆	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	832.0	30.0
		天草宝島デー ～たい～		たいの塩焼焼き 五目きんぴら なめこ汁	米 麦 砂糖 こんにやく ごま 油	牛乳 鯛 豆腐 あげ かつお節 昆布 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	775.0	33.0
9	木	麦ごはん							
		目の愛護デー		回鍋肉 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	米 麦 砂糖 油 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 あげ だしりこ	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	771.0	30.4
10	金	麦ごはん							
13	月	ス ポ ー ツ の 日							
14	火	麦ごはん		白菜和え お好みすりみ天 白玉汁	米 麦 油 小麦粉 白玉	牛乳 すり身 かつお節 あおのり ちくわ 鶏肉 あげ だしりこ 昆布	白菜 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	839.0	32.6
15	水	黒糖パン		カルシウムサラダ みそラーメン	黒糖パン 砂糖 油 チャンポン類	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ひじき	きゅうり にんじん にら ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ コーン にんにく	850.0	34.6
		天草宝島デー ～さつまいも～		あんかけ肉詰めいなり さつまい	米 麦 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 あげ すり身 でんぶん 砂糖 ちくわ かつお節 昆布	えのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ ねぎ	817.0	32.3
16	木	麦ごはん							
		天草宝島デー ～天草大王～		天草大王カレー バリバリサラダ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 天草大王	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	790.0	22.1
17	金	麦ごはん							
20	月	コッペパン		ごぼうサラダ 手作りミートボール コンスープ	コッペパン 砂糖 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 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	838.0	27.3
		ふるさとくまさんデー		ささみのカリカリ焼き おかゆ和え いちよう薬汁	米 麦 砂糖 油 でんぶん 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 豆腐 かつお節 昆布	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	800.0	40.5
21	火	麦ごはん							
22	水	食パン		りんごジャム さつぱりサラダ じゃがいものホワイトスープ	食パン 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ 米粉	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム	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	797.0	27.7
23	木	麦ごはん		さつまいもサラダ 筑前煮	米 麦 砂糖 さつまいも さといも こんにやく	牛乳 ハム 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 いんげん	きゅうり コーン にんじん れんこん ごぼう	780.0	25.8
24	金	麦ごはん		豚肉のブルコギ わかめスープ サターアングダーギー	米 麦 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にら もやし りんご ねぎ しいたけ にんにく	823.0	27.0
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	食パン 砂糖 バター 油 ごま ワンタン じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 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 にら	769.0	31.8
28	火	麦ごはん		いわし甘露煮 かつのりサラダ 貝だくさんみそ汁	米 麦 砂糖 油 さといも	牛乳 いわし ちくわ 豆腐 厚揚げ のり だしりこ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	783.0	33.0
29	水	パインパン		枝豆じゃこサラダ 皿うどん	パインパン 砂糖 でんぶん 油 焼チャー(炒)類	牛乳 豚肉 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	839.0	30.1
30	木	麦ごはん		キャロットサラダ 中華風うま煮	米 麦 油 砂糖 でんぶん	牛乳 厚揚げ 豚肉 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	779.0	29.4
		ハロウィン給食		青じそサラダ かぼちゃグラタン チンゲン菜スープ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜 コーン キャベツ	791.0	26.5
31	金	麦ごはん							

※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

浦田水産様 より提供してくださいまし



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



サワラ



たい