10月　こんだてひょう

牛深学校給食センター（72−4158）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	エネルギー たんぱくしつ
1	もく	カットコッペパン	牛乳	チリコンカン ごまじゃこサラダ コンソメスープ	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ちりめん とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん パセリ キャベツ		544 25.5
2	きん	むぎごはん	牛乳	さんまみぞれに こんにゃくおかかあえ とうふのみそしる	こめ むぎ ごま こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんじん きぬさや たまねぎ わかめ しいたけ ねぎ	にぼし	632 24.9
5	げつ	わかめごはん	牛乳	ホキフライ ごまドレッシングあえ はるさめスープ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちくわ	キャベツ きゅうり きくらげ コーン にんじん たまねぎ ねぎ		605 21.5
6	か	こくとうパン	牛乳	にんじんシュウマイ ちゅうかサラダ ひらめんスープ	こくとうパン はるさめ ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく にんじんシュウマイ	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん アスパラガス しいたけ		515 21.7
7	すい	むぎごはん	牛乳	こんさいにくづめしのだ こまつなのツナあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ぶたにく あつあげ くきわかめ	こまつな ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん れんこん	にぼし	632 25.1
8	もく	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのケチャップいため チーズサラダ **きくらげのちゅうかスープ**	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ きくらげ もやし		636 24.1
9	きん	★目の愛護デー★ カレーピラフ	牛乳	にんじんサラダ ウインナースープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ コーン パセリ えだまめ		667 23.7
13	か	カットコッペパン	牛乳	スティックドッグ ごぼうサラダ やさいのスープに	コッペパン さとう ごま じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ ツナ とりにく ぶたにく	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		632 26.3
14	すい	こぎつねごはん	牛乳	あじフライ やさいのあまずあえ もずくのすましじる	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ ちくわ あじ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もずく ねぎ えだまめ		639 27.2
15	もく	にんじんパン	牛乳	チキンナゲット② やさいソテー かぼちゃシチュー	にんじんパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ えだまめ		637 24.8
16	きん	むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ② しそひじきあえ じゃがいもそぼろに	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ あおのり ひじき	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ しそ		659 25.9
19	げつ	★上益城の味★ むぎごはん （ふりかけ） みるさとくまさんデー	牛乳	ごぼうハンバーグ ごまずあえ **つぼんじる**	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり あつあげ	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ	にぼし	561 25.2
20	か	しょくパン	牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ りんごジャム	しょくパン さとう あぶら スパゲティ りんごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ		678 25.4
21	すい	むぎごはん 天草宝島デー「たい」 浦田水産様から真鯛をいただきました！	牛乳	**たいのこうそうやき** コスモスサラダ にくだんごスープ	こめ むぎ パンこ オリーブオイル さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう たい チーズ ハム ぶたにく とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん コーン きくらげ キャベツ ねぎ えのきたけ		660 30.7
22	もく	むぎごはん	牛乳	とりにくのあまからいため ごしきあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	にぼし	622 26.8
23	きん	むぎごはん	牛乳	かぼちゃフライ だいこんのごまマヨサラダ タイピーエン	こめ むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かまぼこ うずらたまご	かぼちゃ ねぎ キャベツ しいたけ だいこん きゅうり にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ		654 21.8
26	げつ	むぎごはん 天草宝島デー「ぶたにく」	牛乳	**ぶたにくのしょうがやき** けずりぶしあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ちりめん ざつぶし とうふ わかめ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	にぼし	627 27.4
27	か	かぼちゃパン	牛乳	てりやきチキン ビーンズサラダ ラビオリスープ	かぼちゃパン さとう あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスビーンズ ベーコン	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		651 27.9
28	すい	むぎごはん 天草宝島デー「さつまいも」	牛乳	さかなのもみじやき ひじきサラダ **さつまじる**	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ハム ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ はくさい えだまめ	にぼし	623 25.7
29	もく	ミルクパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	ミルクパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリンピース ほうれんそう		653 28.8
30	きん	カレーライス （むぎごはん）	牛乳	パンプキンロール とうふサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり かぼちゃ コーン		684 21.2

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

10月 天草産食材

