10月 献立予定表

御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 体を作るもとになる 1群 魚・肉・卵・豆	赤 体を作るもとになる 2群 牛乳・小魚・海藻	緑 体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整えるもとになる 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも・砂糖	黄 エネルギーのもとになる 6群 油脂類・種実	栄養価 エネルギー kcal / 蛋白質 g
1	木	中華丼	○	ひじきと野菜の豆腐焼き おかか和え	豚肉 いか かまぼこ うずらの卵 豆腐 かつおぶし	ひじき 牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きゃべつ きゅうり	米 片栗粉 砂糖	ごま油	750 30
2	金	ご飯	○	さんまのみぞれ煮 たくあん和え ミートボール入りスープ	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん ねぎ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ きくらげ 白菜 大根 きゃべつ きゅうり	米 砂糖	油	720 25.2
5	月	ご飯	○	きゃべつ入りつくね わかめと野菜の酢の物 厚揚げの中華煮	鶏肉 豚肉 かつおぶし 厚揚げ うずらの卵	牛乳	人参 ねぎ	きゃべつ にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	786 25.8
6	火	ご飯	○	いわしの梅煮 五目豆 はんぺんのお吸い物	いわし 大豆 豆腐 天ぷら 魚すりみ	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 玉ねぎ しめじ れんこん しいたけ ごぼう 梅干し	米 砂糖	油	735 30.6
7	水	UFOパン	○	ベビーチーズ 甘夏サラダ ビーフシチュー	卵 牛肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 しめじ きゃべつ きゅうり 甘夏缶	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	971 33.8
8	木	ご飯	○	豆乳いちごムース 豚肉の生姜煮 だご汁 天草宝島デー「豚肉」	鶏肉 天草産豚肉 豆乳	スキムミルク 牛乳	人参 いんげん ほうれん草 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ 大根 ごぼう しいたけ	米 砂糖 小麦粉 白玉粉 水あめ	ごま 油	856 31.1
9	金	ミートボールときのこのカレー	○	カリフラワーとブロッコリーの ごまドレサラダ 福神漬	鶏肉	スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー	枝豆 玉ねぎ しめじ エリンギ マイタケ きゃべつ カリフラワー きゅうり りんご 福神漬	米 じゃが芋	ごま 油	901 26.9
12	月	スポーツの日									
13	火	ご飯	○	照焼きハンバーグ 昆布和え 高野豆腐入り親子煮	鶏肉 高野豆腐 卵	昆布 牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油	778 32.1
14	水	ココアパン	○	大学芋 はちみつレモンサラダ きくらげの中華風スープ 天草宝島デー「きくらげ」	豚肉 卵	牛乳	人参 ねぎ ニラ	大根 玉ねぎ コーン しいたけ きくらげ きゃべつ きゅうり レモン果汁	パン 砂糖 さつま芋 水あめ はちみつ 片栗粉	油 ごま油	780 23.5
15	木	ご飯	○	天草産ぶりフライ 一食ノンエッグマヨネーズ ゆかり和え 肉じゃが	天草産ブリ 鶏肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油	885 29.8
16	金	郡市駅伝大会（給食はありません）									
19	月	わかめご飯	○	ぶどうゼリー 天草産鯛のみそマヨネーズ焼き 豚汁 天草宝島デー 無償「鯛」	天草産鯛 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ パセリ	生姜 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ	米 里芋 ゼリー	マヨネーズ 油	765 28.4
20	火	ご飯	○	大豆と豆腐のフライ 千切り昆布と切干大根の煮物 つぼん汁 ふるさとくまさんデー【人吉・球磨の味】	鶏肉 竹輪 大豆 すりみ 天ぷら	あおさ 昆布 牛乳	人参 いんげん ねぎ	大根 ごぼう れんこん しいたけ 切干し大根	米 パン粉 砂糖	油 ごま	781 24.8
21	水	和風コロッケバーガー	○	和風コロッケ コールスローサラダ 一食とんかつ きのこシチュー	牛肉 鶏肉	スキムミルク 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 しめじ マイタケ エリンギ きゃべつ きゅうり コーン	パン じゃが芋	油 マーガリン	709 24
22	木	ご飯	○	大豆とごぼうのミンチカツ マカロニサラダ さつま汁 天草宝島デー「さつまいも」	鶏肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう 白菜 きゅうり コーン	米 さつま芋 マカロニ パン粉	油 ノンエッグマヨ	872 23.4
23	金	高菜ご飯	○	千草焼き マヨタクサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 卵	ひじき チーズ 牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	米 砂糖 里芋	ごま ごま油	725 23.3
26	月	ご飯	○	ジャンボギョーザ わかめサラダ 韓国風肉じゃが	豚肉 厚揚げ ちくわ	わかめ 牛乳	人参 いんげん ニラ ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	784 24.8
27	火	ハヤシライス	○	フルーツヨーグルト 福神漬	豚肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ たけのこ しめじ 福神漬 みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	米 じゃが芋	ホイップクリーム 油	888 23.2
28	水	ミルクパン	○	オムレツ シーザーサラダ ポロニア風スパゲッティ	豚肉 卵 大豆	チーズ 牛乳	人参 トマト ブロッコリー ほうれん草	にんにく 生姜 なす 玉ねぎ 枝豆 コーン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖	油 マーガリン	922 33.9
29	木	ご飯	○	のりかつおふりかけ サーモンの酢豚風 みそ汁	かつおぶし サーモン 豆腐 みそ	のり わかめ スキムミルク 牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ しいたけ 枝豆 たけのこ 白菜	米 砂糖 じゃが芋 里芋 片栗粉	油	781 25.8
30	金	ドライカレー	○	ハロウィンミニゼリー 南瓜コロッケ フレンチサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆	スキムミルク 牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン もやし	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油	889 26.1

ひとくちメモ

10月は「食品ロス削減月間」

どんな大産地でも食料資源は"無限"ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう。

7日は、
中学1年生が家庭科の授業で「バランスのとれた献立」を考えた「パンメニュー」です。

浦田水産(株)さんから今年も無償で「タイ」をいただきました。ありがとうございます。



19日は、
中学1年生が家庭科の授業で「バランスのとれた献立」を考えた「ご飯メニュー」です。今回は、浦田水産の鯛を使っています。

天草産食材


豚肉


米


ブリ


鯛


さつまいも


煮干し


干しいたけ


きくらげ

※献立は、物資の都合により変更することがあります。