10月　学校給食献立予定表

天草市立有明学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)
1	木	菜めし	○	根菜肉詰め信田 ささみのごまあえ 五目汁	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ さとう ごま	だいこんば きゅうり もやし ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	736.0	31.6
2	金	塩豚丼	○	わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ 【いりこ】	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり かぼちゃ えのきたけ	804.0	32.2
5	月	丸パンカット	○	ハンバーグきのこソースかけ ごまじゃこサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく	まるパン さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン グリンピース	835.0	37.5
6	火	麦ごはん	○	さんまみぞれ煮 梅おかかあえ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう さんま とうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ 【いりこ】	こめ むぎ ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん うめぼし たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく	750.0	29.5
7	水	ミルクパン	○	スパゲティミートソース チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ハム	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	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 コーン	915.0	35.2
8	木	麦ごはん ふりかけ	○	手羽元のさっぱり煮 小松菜のツナあえ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ とうふ のり かつおぶし 【いりこ】	こめ むぎ さとう じゃがいも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ わかめ ねぎ	800.0	31.8
9	金	★目の愛護デーメニュー★ キムタクごはん	○	もやしのナムル わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ わかめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま ブルーベリーゼリー	だいこん キムチ ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ しいたけ	696.0	24.8
13	火	麦ごはん	○	御所浦の浦田水産様より、天草市の子どもたちにタイをいただきました！ 鯛フライ しそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう たい あつあげ とりにく さつまあげ ひじき	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	870.0	34.6
14	水	天草宝島デー「きくらげ」 人参パン	○	うまかコロッケ じゃこサラダ きくらげのスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ぱにく わかめ	にんじんパン あぶら パンこ こむぎこ さとう	きゅうり にんじん きくらげ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	744.0	26.3
15	木	麦ごはん	○	春雨酢のもの マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら	きゅうり もやし きくらげ ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	751.0	27.8
16	金	鶏ごぼうごはん	○	千草焼き ほうれん草のごまあえ すまし汁	とりにく ちくわ えだまめ かまぼこ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ 【こんぶ・かつおぶし】	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ	708.0	29.7
19	月	トマトパン	○	パーベキューチキン マカロニサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	トマトパン さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ えのき ねぎ	833.0	34.4
20	火	★人吉・球磨の味★ 麦ごはん ふるさとくまさんデー	○	ホキ天玉揚げ 小松菜のあえもの つぼん汁	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ ちくわ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン しいたけ だいこん こんにゃく	763.0	31.3
21	水	黒糖パン	○	焼きぎょうざ 中華サラダ 野菜ラーメン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かまぼこ	こくとうパン ごまあぶら さとう ちゅうかめん あぶら こむぎこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン きくらげ キャベツ ねぎ	775.0	30.4
22	木	天草宝島デー「さつまいも」 麦ごはん	○	魚のもみじ焼き ひじきサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう たい ハム あつあげ チーズ えだまめ ぶたにく ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう さつまいも	にんじん きゅうり ねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	846.0	33.5
23	金	カレーライス (麦ごはん)	○	海藻サラダ ヨーグルッペムース	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ かえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ヨーグルッペムース	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	822.0	25.7
26	月	丸パンカット	○	チキン照り焼きパテイ ごぼうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	まるパン ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	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	793.0	30.0
27	火	麦ごはん	○	ヤンニョムさかな かりかりきゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たい ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ワンタン さとう でんぷん ごま ごまあぶら	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ	825.0	33.9
28	水	ミルクパン	○	五目うどん 大豆とツナのあえもの みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ だいず ツナ 【いりこ】	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	779.0	33.4
29	木	天草宝島デー「天草ぶたにく」 麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ごま大根 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく ちくわ たまご とうふ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ	769.0	36.5
30	金	麦ごはん	○	かぼちゃフライ ゴマネーズサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ とりにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	かぼちゃ ねぎ キャベツ コーン きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ	855.0	23.4

※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 天草産食材

こめ　きくらげ　しいたけ　きゅうり　さつまいも　みかん　いりこ　たい　天草豚肉