

【１０月】学校給食献立予定表 倉岳中



栖本学校給食センター　担当：山岡（TEL:0969-54-5333）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 熱や力になる	材料 血や肉や骨になる	材料 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	ミルクパン	○	豆腐グラタン ふわふわスープ 手作りコーヒーゼリー	ミルクパン じゃがいも パン粉 アガー粉	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 きくらげ にんにく しょうが	795 36.1
2	金	秋の実りカレー	○	香味和え 果物（梨）	米 麦 砂糖 油 里いも ごま さつまいも	牛乳 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ 梨 マンゴー 大根 にんにく しょうが	772 22.1
5	月	天草宝島デー ～天草豚肉～ 麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き カリカリレモンサラダ なめこの利休汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめん だしいりこ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ しいたけ ごぼう なめこ しょうが レモン	785 33.1
6	火	丸パン	○	手作りスコッチエッグ ツナキャベツサラダ 野菜のスープ煮	丸パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 卵 チーズ 鶏肉 ツナ うずらの卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 枝豆	815 36.7
7	水	麦ごはん	○	さつまいもサラダ 高野豆腐の卵とじ	米 麦 砂糖 油 ごま さつまいも じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ハム	にんじん きゅうり 玉ねぎ しいたけ コーン いんげん	846 28.9
8	木	「目の愛護デー」給食 ブルーベリーパン	○	大豆と枝豆サラダ ほうれん草とエリンギのパスタ	食パン スパゲティ 砂糖 油 ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 大豆 ハム チーズ ヨーグルト 卵	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ エリンギ ほうれん草 しめじ しょうが	889 33.2
9	金	ひじきごはん	○	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 根菜汁	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく 里いも	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ いんげん きくらげ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	813 29.6
12	月	スポーツの日						
13	火	天草宝島デー ～きくらげ～ ココアパン	○	焼豚ときくらげの中華和え 野菜たっぷりビーフン汁 さつまいもきんとん	ココアパン ごま 油 砂糖 ビーフン さつまいも バター	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ しいたけ	800 30.6
14	水	麦ごはん	○	かみかみサラダ みそ風味筑前煮	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ アーモンド こんにゃく 里いも	牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 れんこん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ	856 29.0
15	木	コッペパン	○	きゅうりとわかめの酢の物 皿うどん カステラ	コッペパン 中華麺 砂糖 ごま でん粉 油 カステラ	牛乳 豚肉 かまぼこ えび わかめ	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ きくらげ	913 30.6
16	金	「世界食料デー」給食 白ごはん	○	おからキッシュ 皮ごと野菜チップスサラダ 具だくさんスープ	米 バター さつまいも 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン おから 卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり ほうれん草 チンゲンサイ コーン にんにく	855 28.3
19	月	ふるさとくまさんデー 栗ごはん	○	たけのこのきんぴら つぼん汁	米 栗 砂糖 ごま 里いも こんにゃく じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ だしいりこ	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ いんげん	702 26.5
20	火	手作り メロンパン	○	ニラとベーコン炒め マカロニクリームシチュー	メロンパン 砂糖 マカロニ バター じゃがいも こむぎ粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ 小松菜 ほうれん草 にら コーン しめじ	796 27.5
21	水	麦ごはん	○	しめじの中華和え 厚揚げの中華煮	米 麦 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ さつま揚げ	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ 玉ねぎ いんげん	819 33.1
22	木	真鯛無償提供 ひのくにパン	○	真鯛のオリーブ焼き チーズサラダ ミネストローネ	ひのくにパン パン粉 油 じゃがいも	牛乳 真鯛 ベーコン チーズ 大豆	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく バジル パセリ	840 38.9
23	金	麦ごはん	○	お好みすりみ天 大根の梅和え けんちん汁	米 麦 油 小麦粉 こんにゃく 里いも マヨネーズ	牛乳 すり身 鶏肉 豆腐 卵 青のり かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ しょうが 大根 梅ぼし しいたけ ねぎ ごぼう	784 31.2
26	月	麦ごはん	○	れんこんのはさみ揚げ アーモンド和え きのこのかき玉汁	米 麦 砂糖 油 でん粉 パン粉 アーモンド	牛乳 わかめ ハム 豆腐 卵 れんこんのはさみ揚げ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ しいたけ	847 28.4
27	火	ココアバナナ 蒸しパン	○	マカロニサラダ しょうゆラーメン	ホットケーキミックス 油 バター 中華麺 砂糖 マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ コーン バナナ にんにく	798 26.3
28	水	天草宝島デー ～さつまいも～ 麦ごはん	○	豚肉と昆布の炒め物 さつま汁 手作りひじきふりかけ	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく さつまいも	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ ちくわ さつま揚げ ちりめん ひじき かつお節 だしいりこ 昆布 みそ	にんじん ごぼう しめじ いんげん しいたけ 玉ねぎ ねぎ	822 31.1
29	木	黒糖パン	○	ホキ天玉揚げ ミモザサラダ 五目スープ	黒糖パン 油 砂糖 春雨 でん粉	牛乳 ホキ天玉揚げ 鶏肉 卵 厚揚げ チーズ	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 大根 小松菜 レタス きくらげ	809 32.5
30	金	「ハロウィン」給食 チキンライス	○	玉ねぎドレッシング和え パンプキンシチュー 手作りかぼちゃプリン	米 麦 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム しめじ きゅうり かぼちゃ ほうれん草 グリンピース	811 27.0

※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

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～


おこめ


しいたけ


きくらげ


だしいりこ


豚肉


たい


さつまいも