10月　学校給食献立予定表（中学校）

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
1	木	ココアパン	牛乳	魚のチーズ焼き ミネストローネ アーモンドサラダ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	ココアパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	人参 たまねぎ キャベツ パセリ トマト きゅうり	839	34.7
2	金	むぎごはん	牛乳	千草焼き 豚汁 もやしのごま和え	牛乳 たまご とりにく ぶたにく あつあげ 天ぷら いりこ	米 むぎ さとう あぶら ごま さといも こんにゃく	ほうれん草 人参 しいたけ ねぎ はくさい だいこん ごぼう きゅうり もやし	759	32.2
5	月	むぎごはん	牛乳	魚とさつまいもの甘酢あん 豆腐汁 野菜サラダ	牛乳 しろみざかな角切り とうふ かまぼこ たまご いりこ ハム わかめ	米 むぎ さつまいも あぶら さとう かたくりこ	人参 たまねぎ ピーマン しいたけ きゅうり もやし	804	34.5
6	火	蒸しパン	牛乳	肉うどん ピーンズサラダ	たまご　牛乳 牛肉 かまぼこ かつお節　青えんどう豆 レッドキドニー　ひよこ豆　こんぶ	ホームケーキミックス さとう マーガリン あぶら うどん	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	897	35.3
7	水	むぎごはん	牛乳	天草宝島デー「さつまいも」 お魚バーグ **さつま汁** 香味和え	牛乳 魚のすりみ チーズ たまご ぶたにく あぶらあげ いりこ かつお節	米 むぎ あぶら パン粉 **さつまいも** こんにゃく	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	797	38.4
8	木	コッペパン	牛乳	目の愛護デー レバー入りミートグラタン 秋のポトフ 手作りブルーベリーヨーグルトケーキ	牛乳 ぶたにく レバー 大豆 チーズ ウインナー ヨーグルト たまご	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも バター グラニュー糖 はくりきこ	たまねぎ しめじ トマト 人参 キャベツ パセリ レモン ブルーベリー	836	31.6
9	金	むぎごはん	牛乳	天草宝島デー「天草豚肉」 **豚肉のしょうが煮** ぐだくさんみそ汁 シーチキンサラダ	牛乳 **ぶたにく** とうふ いりこ あぶらあげ ツナ わかめ	米 むぎ さとう あぶら	たまねぎ しょうが もやし 人参 キャベツ　きゅうり コーン	818	34.3
13	火	コッペパン	牛乳	世界の料理「イギリス」 **手作りスコッチエッグ** 野菜スープ グリーンサラダ	牛乳 牛肉 ぶたにく たまご うずらの卵　ウインナー	コッペパン あぶら パンこ さとう はくりきこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり	800	38.7
14	水	むぎごはん	牛乳	お好み焼き なめこのみそ汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 ぶたにく えび たまご かつお節 とうふ いりこ	米 むぎ はくりきこ ごまあぶら さとう ごま	コーン キャベツ ねぎ なめこ たまねぎ えのきたけ 人参 きりぼしだいこん きゅうり	878	33.9
15	木	こめこパン	牛乳	にんじんシューマイ 焼きビーフン フルーツヨーグルト	牛乳 魚のすりみ ちくわ ぶたにく ヨーグルト	こめこパン ビーフン あぶら	人参 たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが みかん もも パインアップル バナナ	873	33.4
19	月	むぎごはん	牛乳	食育の日：人吉球磨地区 じゃがいもの手作りコロッケ **つぼん汁** 茎わかめのきんぴら	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ いりこ ちくわ くきわかめ	米 むぎ じゃがいも あぶら はくりきこ パンこ さとう ごま さといも こんにゃく	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ	848	29.4
20	火	**ピロシキ**	牛乳	世界の料理「ロシア」 **ボルシチ風** コーンサラダ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト チーズ	きょうりきこ はくりきこ さとう イースト あぶら はるさめ かたくりこ じゃがいも	人参 たまねぎ しいたけ トマト キャベツ きゅうり コーン ピーツ	780	25.9
21	水	むぎごはん	牛乳	浦田水産 「鯛の無償提供」 **鯛の塩焼き** なすのみそ汁 ひじきの油炒め	牛乳 **たい** とうふ あぶらあげ いりこ だいず さつまあげ ひじき	米 むぎ さとう ごま あぶら	なす たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ　いんげん	748	36.4
22	木	黒糖パン	牛乳	かぼちゃとお豆のチーズ焼き スパゲティーナポリタン りんご	牛乳　ウインナー チーズ ベーコン レッドキドニー	パン じゃがいも マーガリン マカロニ あぶら さとう	かぼちゃ にんにく 人参 トマト たまねぎ ピーマン りんご	885	31.2
23	金	むぎごはん	牛乳	秋のカレー チキンナゲット 海そうサラダ	牛乳 ぶたにく だいず とりにく　糸かんてん　赤かえでのり わかめ　くきわかめ	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま　パンこ	たまねぎ 人参 しめじ コーン グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ	812	27.3
26	月	中華丼	牛乳	天草宝島デー「きくらげ」 **中華風スープ** かぼちゃサラダ	牛乳 ぶたにく うずらたまご かまぼこ ハム	米 むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	人参 しいたけ コーン **きくらげ** たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが ほうれん草 かぼちゃ きゅうり	841	30.7
27	火	**手作りメロンパン**	牛乳	読書週間（10/27～11/7）図書コラボメニュー 本：パンどろぼうとほっかほっカー ポークビーンズ マカロニサラダ	たまご 牛乳 ぶたにく だいず	パン はくりきこ バター さとう グラニュー糖 あぶら じゃがいも マカロニ	人参 たまねぎ トマト キャベツ きゅうり　えだまめ	861	29.4
28	水	むぎごはん	牛乳	本：きんぴらきょうだい さんまみぞれ煮 けんちん汁 **きんぴらきょうだい**	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ　天ぷら こんぶ　かつお	米 むぎ こんにゃく しらたき あぶら さとう ごま	人参 だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	718	29.2
29	木	ミルクパン	牛乳	本：14ひきのかぼちゃ 手作りかぼちゃオムレツ **かぼちゃのポタージュ** ほうれん草のツナサラダ	牛乳 たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう ツナ	こくとうパン さとう じゃがいも あぶら	かぼちゃ 人参 たまねぎ コーン ほうれん草 もやし	837	37.9
30	金	むぎごはん	牛乳	本：あと少し、もう少し **生姜につけこんだ鶏の照り焼き** すまし汁 キャベツとちくわの和え物・ハロウィンミニゼリー	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ かつお節 ちくわ こんぶ	米 むぎ さとう ハロウィンゼリー	しょうが ほうれん草 たまねぎ ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり	780	31.3

※献立は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。



