10月 こんだてよていひょう

御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい 主食	ぎゅうにゅう	おかず	あか からだをつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆	あか 2群 牛乳・小魚・海藻	みどり からだのちょおうしをととのえるもとになる 3群 緑黄色野菜	みどり 4群 その他の野菜・きのこ・果物	きいろ エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも・砂糖	きいろ 6群 油脂類・種実	栄養価 エネルギーkcal	栄養価 蛋白質g
1	木	ちゅうかどん	●	ひじきとやさいのとうふやき おかかあえ	ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご とうふ かつおぶし	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ねぎ	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きゃべつ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	587	24.5
2	金	ごはん	●	さんまのみぞれに たくあんあえ ミートボールいりスープ	さんま とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ はくさい だいこん きゃべつ きゅうり	こめ さとう	あぶら	557	22
5	月	ごはん	●	きゃべついりつくね わかめとやさいのすのもの あつあげのちゅうかに	とりにく ぶたにく かつおぶし あつあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	621	21.6
6	火	ごはん	●	いわしのうめに ごもくまめ はんぺんのおすいもの	いわし だいず とうふ てんぷら すりみ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ れんこん しいたけ ごぼう うめぼし	こめ さとう	あぶら	571	25.3
7	水	UFOパン	●	ベビーチーズ あまなつサラダ ビーフシチュー	たまご ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ しめじ きゅうり きゃべつ あまなつ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	755	27.1
8	木	ごはん	●	とうにゅういちごムース ぶたにくのしょうがに だごじる 天草宝島デー「ぶたにく」	天草産ぶたにく とりにく とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう こむぎこ しらたまこ みずあめ	ごま あぶら	674	25.3
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 ふくじんづけ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えだまめ たまねぎ しめじ エリンギ マイタケ きゃべつ カリフラワー りんご きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも	ごま あぶら	667	21.5
12	月	スポーツのひ										
13	火	ごはん	●	てりやきハンバーグ こんぶあえ こうやどうふいりおやこに	とりにく こうやどうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	625	27.2
14	水	ココアパン	●	だいがくいも はちみつレモンサラダ きくらげのちゅうかふうスープ 天草宝島デー「きくらげ」	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ニラ	だいこん たまねぎ コーン しいたけ きくらげ きゃべつ きゅうり レモンじる	パン さとう さつまいも 水あめ はちみつ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	602	19.1
15	木	ごはん	●	あまくさのブリフライ ノンエッグマヨネーズ ゆかりあえ にくじゃが	天草産ブリ とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかしそ	たまねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こむぎこ ぱんこ	あぶら	694	24.2
16	金	ごはん	●	にくしのだに ごまあえ じゃがいもとこまつなのみそしる	とりにく ぶたにく さかなすりみ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのき きゃべつ きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま	562	21.1
19	月	わかめごはん	●	ぶどうゼリー あまくさのタイのみそマヨネーズやき ぶたじる 天草宝島デー むしょう「タイ」	天草産タイ ぶたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	しょうが だいこん ごぼう はくさい たまねぎ	こめ さといも ゼリー	マヨネーズ あぶら	629	25.2
20	火	ごはん	●	だいずととうふのフライ こんぶとせんぎりだいこんのにもの つぼんじる ふるさとくまさんデー【ひとよしくま】	とりにく ちくわ だいず てんぷら すりみ	あおさ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん しいたけ きりぼしだいこん	こめ ぱんこ さとう	あぶら ごま	646	21.5
21	水	わふうコロッケバーガー	●	わふうコロッケ コールスローサラダ とんかつソース きのこシチュー	ぎゅうにく とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ マイタケ エリンギ きゃべつ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら マーガリン	597	20.6
22	木	ごはん	●	だいずとごぼうのミンチカツ マカロニサラダ さつまじる 天草宝島デー「さつまいも」	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう はくさい きゅうり コーン	こめ さつまいも マカロニ ぱんこ	あぶら ノンエッグマヨ	703	20.1
23	金	たかなごはん	●	ちぐさやき マヨタクサラダ けんちんじる	とりにく とうふ たまご	ひじき チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	576	19.8
26	月	ごはん	●	ジャンボギョーザ わかめサラダ かんこくふうにくじゃが	ぶたにく あつあげ ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ニラ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	592	19.5
27	火	ハヤシライス	●	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぶたにく	スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ しめじ ふくじんづけ みかん おうとう パイン バナナ	こめ じゃがいも	ホイップクリーム あぶら	671	18.8
28	水	ミルクパン	●	オムレツ シーザーサラダ ポロニアふうスパゲッティ	ぶたにく たまご だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー ほうれん草	にんにく しょうが なす たまねぎ えだまめ 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 さとう	あぶら マーガリン	733	27.9
29	木	ごはん	●	のりかつおふりかけ サーモンのすぶたふう みそしる	かつおぶし サーモン とうふ みそ	のり わかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ はくさい	こめ さとう じゃがいも さといも かたくりこ	あぶら	608	21
30	金	ドライカレー	●	ハロウィンミニゼリー かぼちゃコロッケ フレンチサラダ やさいスープ	ぶたにく だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン えだまめ もやし	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ぱんこ	あぶら	703	21.4

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。わたしたちの命をつなぐ貴重なたべもの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。

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」を考えてくれました。今回は、「パンメニュー」も考えてくれました。

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」を考えてくれました。今回は、浦田水産の「タイ」をつかっています。

あまくさのしょくざい


ぶたにく


こめ


ブリ


タイ


さつまいも


にぼし


ほしいたけ


きくらげ

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。