10月　学校給食献立予定表(小学校)

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	きいろ ねつやちからになる	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)	たんぱくしつ(g)
1	もく	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	659	28.1
2	きん	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	611	26.4
5	げつ	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	647	27.8
6	か	蒸しパン	牛乳	肉うどん ビーンズサラダ	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	721	28.7
		天草宝島デー「さつまいも」		お魚バーグ	牛乳 魚のすりみ チーズ たまご	米 むぎ あぶら パン粉	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ		
7	すい	むぎごはん	牛乳	**さつま汁** 香味和え	ぶたにく あぶらあげ いりこ かつお節	**さつまいも** こんにゃく	きゅうり だいこん	644	31.3
		目の愛護デー							
8	もく	コッペパン	牛乳	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	688	25.9
		天草宝島デー「天草豚肉」		**豚肉のしょうが煮**	牛乳 **ぶたにく** とうふ いりこ	米 むぎ さとう あぶら	たまねぎ しょうが もやし 人参		
9	きん	むぎごはん	牛乳	ぐだくさんみそ汁 シーチキンサラダ	あぶらあげ ツナ わかめ		キャベツ きゅうり コーン	653	28.1
		世界の料理「イギリス」		**手作りスコッチエッグ**	牛乳 牛肉 ぶたにく たまご	コッペパン あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ 人参		
13	か	コッペパン	牛乳	野菜スープ グリーンサラダ	うずらの卵　ウインナー	さとう はくりきこ じゃがいも	きゅうり	635	31.3
14	すい	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	706	27.4
15	もく	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	693	27.0
		食育の日：人吉球磨地区		じゃがいもの手作りコロッケ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	米 むぎ じゃがいも あぶら	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ		
16	きん	むぎごはん	牛乳	**つぼん汁** 茎わかめのきんぴら	とうふ いりこ ちくわ くきわかめ	はくりきこ パンこ さとう ごま さといも こんにゃく	ねぎ	682	24.6
		世界の料理「ロシア」			牛乳 ぶたにく	きょうりきこ はくりきこ さとう	人参 たまねぎ しいたけ トマト		
20	か	**ピロシキ**	牛乳	**ボルシチ風** コーンサラダ	ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト チーズ	イースト あぶら はるさめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン ビーツ	630	21.3
		浦田水産「鯛の無償提供」		**鯛の塩焼き**	牛乳 **たい** とうふ あぶらあげ	米 むぎ さとう ごま あぶら	なす たまねぎ 人参 しいたけ		
21	すい	むぎごはん	牛乳	なすのみそ汁 ひじきの油炒め	いりこ だいず さつまあげ ひじき		ねぎ　いんげん	621	32.1
22	もく	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	696	25.0
23	きん	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	666	23.2
		天草宝島デー「きくらげ」			牛乳 ぶたにく うずらたまご	米 むぎ あぶら さとう	人参 しいたけ コーン **きくらげ**		
26	げつ	中華丼	牛乳	**中華風スープ** かぼちゃサラダ	かまぼこ ハム	でんぷん ごまあぶら	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	675	24.8
		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							
27	か	**手作りメロンパン**	牛乳	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	689	24.3
		本：きんぴらきょうだい							
28	すい	むぎごはん	牛乳	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	605	26.2
		本：14ひきのかぼちゃ							
29	もく	ミルクパン	牛乳	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	652	30.4
		本：あと少し、もう少し							
30	きん	むぎごはん	牛乳	**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	635	25.7

※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。



