

【１０月】学校給食献立予定表 すもと小



栖本学校給食センター　担当：山岡（TEL:0969-54-5333）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ
1	もく	ミルクパン	牛乳	とうふグラタン ふわふわスープ てづくりコーヒーゼリー	ミルクパン じゃがいも パンこ アガーこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう きくらげ にんにく しょうが	608 28.5
2	きん	あきの みのりカレー	牛乳	こうみあえ くだもの（なし）	こめ むぎ さとう あぶら さといも さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ なし マンゴー だいこん にんにく しょうが	626 18.2
5	げつ	天草宝島デー ～天草豚肉～ むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき カリカリレモンサラダ なめこのりきゅうじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん だしいりこ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ しいたけ ごぼう なめこ しょうが レモン	635 26.9
6	か	まるパン	牛乳	てづくりスコッチエッグ ツナキャベツサラダ やさいのスープに	まるパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とりにく ツナ うずらのたまご	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり えだまめ	647 29.4
7	すい	むぎごはん	牛乳	さつまいもサラダ こうやどうふのたまごとじ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ たまご	にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ コーン いんげん	680 23.8
8	もく	「目の愛護デー」給食 ブルーベリーパン	牛乳	だいずとえだまめサラダ ほうれんそうとエリンギのパスタ	しょくパン スパゲティ さとう ブルーベリージャム あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト たまご チーズ ハム	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ エリンギ ほうれんそう しめじ しょうが	697 26.5
9	きん	ひじきごはん	牛乳	あげだしどうふのやさいあんかけ こんさいじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こんにゃく さといも じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ 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	654 24.3
12	げつ	スポーツの ひ						
13	か	天草宝島デー ～きくらげ～ ココアパン	牛乳	やきぶやときくらげのちゅうかあえ やさいたっぷりビーフンじる さつまいもきんとん	ココアパン ごま あぶら ビーフン さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ 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	627 24.2
14	すい	むぎごはん	牛乳	かみかみサラダ みそふうみちくぜんに	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド こんにゃく さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ れんこん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ	691 23.9
15	もく	コッペパン	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの さらうどん カステラ	コッペパン ちゅうかめん でんぷん あぶら カステラ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび わかめ	にんじん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	734 24.9
16	きん	「世界食料デー」給食 しろごはん	牛乳	おからキッシュ かわごとやさいチップスサラダ ぐだくさんスープ	こめ バター さつまいも あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ おから たまご	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり コーン チンゲンサイ ほうれんそう にんにく	690 23.4
19	げつ	ふるさとくまさんデー くりごはん	牛乳	たけのこのきんぴら つぼんじる	こめ くり さとう ごま さといも こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ちくわ だしいりこ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ いんげん	570 21.6
20	か	てづくり メロンパン	牛乳	ニラとベーコンいため マカロニクリームシチュー	メロンパン さとう マカロニ バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ こまつな ほうれんそう にら コーン しめじ	619 22.0
21	すい	むぎごはん	牛乳	しめじのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ いんげん	661 26.8
22	もく	真鯛無償提供 ひのくにパン	牛乳	まだいのオリーブやき チーズサラダ ミネストローネ	ひのくにパン パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう まだい ベーコン チーズ だいず	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ トマト にんにく バジル パセリ	664 31.5
23	きん	むぎごはん	牛乳	おこのみすりみてん だいこんのうめあえ けんちんじる	こめ むぎ あぶら こんにゃく こむぎこ さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう すりみ とりにく とうふ だしいりこ あおのり たまご かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ しょうが だいこん うめぼし しいたけ ねぎ ごぼう	633 25.4
26	げつ	むぎごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ アーモンドあえ きのこのかきたまじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん パンこ アーモンド	ぎゅうにゅう わかめ ハム とうふ たまご かつおぶし だしこんぶ れんこんのはさみあげ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ しいたけ	716 23.8
27	か	ココアバナナ むしパン	牛乳	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 あぶら バター ちゅうかめん さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ねぎ コーン バナナ にんにく	652 22.0
28	すい	天草宝島デー ～さつまいも～ むぎごはん	牛乳	ぶたにくとこんぶのいためもの さつまじる てづくりひじきふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あつあげ さつまあげ ちくわ こんぶ ちりめん ひじき かつおぶし だしいりこ	にんじん ごぼう しめじ いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	664 25.6
29	もく	こくとうパン	牛乳	ホキてんたまあげ ミモザサラダ ごもくスープ	こくとうパン あぶら はるさめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ホキてんたまあげ たまご とりにく あつあげ チーズ	にんじん きゅうり キャベツ はくさい だいこん こまつな レタス きくらげ	636 26.4
30	きん	「ハロウィン」給食 チキンライス	牛乳	たまねぎドレッシングあえ パンプキンシチュー てづくりかぼちゃプリン	こめ むぎ さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ 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 ほうれんそう グリンピース	653 22.3

※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