



１０月　五和中学校　献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	むぎごはん	牛乳	わかめスープ 酢豚 りんごゼリー	牛乳 わかめ 豆腐 ぶた肉	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん りんごゼリー	人参 たまねぎ しいたけ えのきたけ しょうが ピーマン たけのこ	841 30.5
2	金	むぎごはん	牛乳	きのこのみそ汁 千草焼き 切り干し大根の酢の物	牛乳 あつあげ みそ たまご とり肉　（にぼし）	米 麦 さといも さとう ごま ごま油	しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ たまねぎ きゅうり 大根 人参	741 26.5
5	月	食パン	牛乳	ラビオリスープ 大豆とごぼうのメンチカツ ポテトサラダ	牛乳 大豆とごぼうのミンチ ハム ヨーグルト	食パン ラビオリ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ チンゲンサイ パセリ きゅうり	838 28.5
6	火	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 人参シューマイ 海藻サラダ	牛乳 あつあげ みそ ぶたひき肉 すりみ 大豆 海そうミックス	米 麦 さとう でんぷん ごま	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ たけのこ にんにく しょうが	879 37.4
7	水	米粉パン	牛乳	ほうれん草のシチュー 洋風卵焼き イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ	米粉パン じゃがいも 油 米粉 バター	人参 たまねぎ コーン しめじ コーン ほうれん草 パセリ きゅうり キャベツ	804 37.4
天草真鯛：浦田水産より無償提供								
8	木	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 天草マダイの香味揚げ おくらの梅かつお和え	牛乳 油あげ わかめ みそ 天草マダイ かつお節　（にぼし）	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 オクラ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	791 32.3
9	金	むぎごはん	牛乳	秋の味覚カレー あじナゲット フルーツミックス	牛乳 ぶた肉 アジ	米 麦 さとう 油 でんぷん 小麦粉 さつまいも	たまねぎ れんこん なす しめじ 人参 黄桃缶 にんにく コーン りんご みかん バナナ	916 24.6
13	火	むぎごはん	牛乳	豆乳キムチスープ はるまき もやしのナムル	牛乳 油あげ 豆腐 ぶた肉 みそ 豆乳 ハム	米 麦 さとう ごま油 ごま 油 米粉 小麦粉	人参 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 白菜 もやし きゅうり	870 28.8
14	水	にんじんパン	牛乳	こぎつねうどん 野菜のかきあげ れんこんサラダ	牛乳 かまぼこ 油あげ とり肉　（にぼし）	人参パン さとう 油 うどんめん ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 こまつな にら れんこん きゅうり	835 28.5
15	木	むぎごはん	牛乳	かき玉汁 いわしのかば焼き もやしの酢の物	牛乳 豆腐 たまご いわし とり肉　（にぼし）	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	人参 たまねぎ にら えのきたけ しょうが しいたけ もやし キャベツ	769 31.2
16	金	むぎごはん	牛乳	のっぺい汁 なすバーグ しそ昆布和え	牛乳 あつあげ ちくわ とり肉 ぶた肉 こうや豆腐 こんぶ　（にぼし）	米 麦 さとう さといも 油 パン粉 ごま	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ たまねぎ なす きゅうり	799 31.5
ふるさとくまさんデー：人吉/球磨の味								
19	月	むぎごはん	牛乳	つぼん汁 いわしの甘露煮 ごまネーズあえ	牛乳 とり肉 ちくわ いわし とうふ ひじき　（にぼし）	米 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 人参 ねぎ きゅうり こまつな	777 29.5
塩：嘉六屋鹽より無償提供								
20	火	通詞島の塩ごはん	牛乳	豚汁 れんこんつくね② じゃがいものきんぴら･のり	牛乳 みそ ぶた肉 あつあげ つくね さつまあげ のり（にぼし）	米 麦 さとう さといも 油 じゃがいも ごま ごま油	しょうが ごぼう ねぎ 大根 れんこん いんげん 人参 こんにゃく しいたけ	779 30.4
21	水	ミルクパン	牛乳	春雨スープ 手作りメンチカツ ひじきサラダ	牛乳 糸かまぼこ 牛肉 とり肉 ひじき	ミルクパン はるさめ ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	882 34.0
22	木	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 きびなごの甘辛煮 するめ和え	牛乳 とり肉 さつまあげ きびなご 大豆 いか あつあげ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 でんぷん	こんにゃく たまねぎ かぼちゃ いんげん しょうが キャベツ きゅうり 人参	805 33.2
23	金	むぎごはん	牛乳	たぬき汁 ぷちまるバーグ ひじき炒め	牛乳 油あげ さつまあげ ぷちまるバーグ ひじき ちくわ　（にぼし）	米 麦 さとう 油 小麦粉	こんにゃく ごぼう えのきたけ 人参 ねぎ しょうが えだまめ	737 25.4
26	月	揚げパン	牛乳	チキンビーンズ トマトオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 きな粉 大豆 オムレツ チーズ とり肉	コッペパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ 人参 トマト パセリ きゅうり キャベツ コーン 枝豆	866 35.6
天草宝島デー：きくらげ/天草豚肉								
27	火	むぎごはん	牛乳	きくらげの中華スープ 天草豚肉の生姜焼き みかん	牛乳 かまぼこ うずら卵 天草ぶた肉 わかめ	米 麦 さとう ごま	キャベツ 人参 きくらげ にら たまねぎ しょうが みかん	788 32.6
28	水	黒糖パン	牛乳	スーミータン 魚のマヨネーズ焼き 米めんサラダ	普通牛乳 かまぼこ たまご ホキ ハム	黒糖パン　クイッティオ でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 ねぎ コーン パセリ きゅうり	819 34.7
天草宝島デー：さつまいも								
29	木	むぎごはん	牛乳	さつま汁 ごぼうのたれつくね もやしの酢の物	牛乳 あつあげ みそ ぶた肉 ごぼうのつくね ハム　（にぼし）	米 麦 さとう ごま油 ごま さつまいも 油	こんにゃく しいたけ しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	767 27.0
30	金	むぎごはん	牛乳	カレー豆腐 かぼちゃひき肉フライ 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 かぼちゃフライ とり肉	米 麦 油 ごま でんぷん パン粉 小麦粉	にんにく たまねぎ 人参 きゅうり 枝豆 コーン かぼちゃ 大根	892 28.4

※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。