

１０月　五和小学校　献立表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
1	もく	むぎごはん	牛乳	わかめスープ すぶた 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	686 25.2
2	きん	むぎごはん	牛乳	きのこのみそしる ちぐさやき きりぼしだいこんのすのもの	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 ごまあぶら	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	625 22.8
5	げつ	しょくパン	牛乳	ラビオリスープ だいず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 あぶら 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	643 22.5
6	か	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ にんじんシューマイ かいそうサラダ	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	665 28.2
7	すい	こめこパン	牛乳	ほうれんそうのシチュー ようふうたまごき 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 あぶら 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	668 31.4
天草真鯛：浦田水産より無償提供								
8	もく	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそしる あまくさマダイのこうみあげ おくらのうめかつおあえ	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	644 27.0
9	きん	むぎごはん	牛乳	あきのみかくカレー 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	707 19.7
13	か	むぎごはん	牛乳	とうにゅうキムチスープ 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	686 23.7
14	すい	にんじんパン	牛乳	こぎつねうどん やさいのかきあげ 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	641 22.7
15	もく	むぎごはん	牛乳	かきたまじる いわしのかばやき もやしのすのもの	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 ごまあぶら	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	622 25.7
16	きん	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる なすバーグ しそこんぶあえ	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	648 25.5
ふるさとくまさんデー：人吉/球磨の味								
19	げつ	むぎごはん	牛乳	つぼんじる いわしのかんろに 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	632 24.4
塩：嘉六屋鹽より無償提供								
20	か	つうじしまのしおごはん	牛乳	ぶたじる れんこんつくね じゃがいものきんぴら･のり	牛乳 みそ ぶた肉 あつあげ	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	612 24.1
21	すい	ミルクパン	牛乳	はるさめスープ てづくりメンチカツ 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 ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ 小麦粉 あぶら	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	687 27.2
22	もく	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに きびなごのあまからに するめあえ	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	648 26.9
23	きん	むぎごはん	牛乳	たぬきじる ぷちまるバーグ ひじきいため	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	602 21.5
26	げつ	あげパン	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	668 28.1
天草宝島デー：きくらげ/天草豚肉								
27	か	むぎごはん	牛乳	きくらげのちゅうかスープ あまくさぶたにくのしょうがやき 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	650 26.5
28	すい	こくとうパン	牛乳	スーミータン さかなのマヨネーズやき こめめんサラダ	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	645 27.9
天草宝島デー：さつまいも								
29	もく	むぎごはん	牛乳	さつまじる ごぼうのたれつくね もやしのすのもの	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	648 23.4
30	きん	むぎごはん	牛乳	カレーどうふ かぼちゃひきにくフライ だいこんサラダ	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	697 23.1

※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。