

10月　学校給食献立予定表（幼稚園）



2026.10　本渡学校給食センター

日	付	主食	牛乳	おかず	主な材料 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
1	木	ごはん	○	けんちんじる あじふらい かわりあえ	牛乳 鶏肉 あじ あおさ 【いりこ】	米 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく	ねぎ にんじん 大根 しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり ふくじん漬
		天草宝島デー「きくらげ」					
2	金	わかめごはん	○	きくらげのちゅうかふうすーぷ れんこんとひきにくのてりやき こまつなのあえもの	牛乳 わかめ ベーコン 鶏肉 ツナ 魚すりみ	米 麦 澱粉 さとう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ きくらげ コーン 小松菜 れんこん
5	月	むぎごはん	○	ちゃんこじる だいずととうふのふらい わふうさらだ	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン 大豆 【昆布・かつお節】	米 麦 こんにゃく ドレッシング 小麦粉 ごま	にんじん はくさい ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ
6	火	むぎごはん	○	とうにゅういりとんじる いわししょうがに きりぼしだいこんのさらだ	牛乳 豚肉 いわし 厚揚げ みそ 鶏肉 【いりこ】	米 麦 さとう こんにゃく	小松菜 にんじん 大根 きゅうり しょうが
		天草宝島デー「天草産黒糖」					
7	水	あまくさこくとうあげぱん	○	すたみなすーぷ まかろにさらだ あせろらぜりー	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ ハム	コッペパン きなこ 黒糖 さとう 油 ごま油 マカロニ 卵抜きﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん たまねぎ にら えのきだけ しいたけ きゅうり キャベツ
8	木	ごはん	○	はっぽうさい にんじんしゅーまい はるさめさらだ	牛乳 豚肉 うずら卵 魚すりみ 卵 鶏肉	米 さとう ごま油 澱粉 はるさめ 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅう たけのこ きくらげ
9	金	むぎごはん	○	とうふのすましじる きくちすいでんごぼうつくね さばぶしあえ	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ さば節 鶏肉 【昆布・かつお節】	米 麦 さとう パン粉	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり ふくじん漬 ごぼう
13	火	むぎごはん	○	まーぼーどうふ はるまき ちくわのあえもの	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 赤みそ 米みそ ちくわ	米 麦 さとう ごま油 澱粉 油 ドレッシング	にんにく もやし しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり
14	水	かっとまるぱん	○	こーんみるくすーぷ てりやきぱてぃ つなさらだ	牛乳 鶏肉 ツナ	丸パン じゃがいも マカロニ ポタージュ 卵抜きﾏﾖﾈｰｽﾞ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり ごぼう 枝豆
		天草宝島デー「豚肉」					
15	木	ごはん	○	わかめすーぷ ぶたのしょうがやき さつまずてぃっく	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 豚肉	米 さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ しめじ しょうが
16	金	むぎごはん	○	さつまじる とりのてんぷら まめまめさらだ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 卵 ハム 大豆 【いりこ】	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう こんにゃく オリーブ油	ねぎ にんじん 大根 しいたけ ほうれん草 もやし 梅 しそ
		ふるさとくまさんデー「人吉球磨地区」					
19	月	ぷちまるごはん	○	つぼんしる あつやきたまご かつのりさらだ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 さば節 きざみのり 【いりこ】	米 ぷちまる君 さといも さとう	ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり
20	火	むぎごはん	○	かきたますーぷ ちくわのいそべあげ ごまねーずさらだ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ちくわ あおさ	米 麦 じゃがいも ごま 卵抜きﾏﾖﾈｰｽﾞ	きくらげ しめじ にんじん たまねぎ にら きゅうり ごぼう
21	水	ひのくにぱん	○	こんそめすーぷ たいのれもんふうみやき ちーずさらだ	牛乳 ベーコン たい 鶏肉 チーズ	ひのくにパン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 枝豆 しめじ きゅうり キャベツ コーン レモン
22	木	ごはん	○	あおさじる きくちすいでんごぼうめんちかつ しそきくらげあえ	牛乳 あおさ 豆腐 かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 油 ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう しそ
23	金	むぎごはん	○	はやししちゅー ちきんなげっと ふるーつあんにん	牛乳 豚肉 チキンナゲット	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 豆乳ゼリー	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にんじん みかん マッシュルーム 枝豆 もも パイナップル
26	月	むぎごはん	○	もずくのすましじる とりのてりやき ごもくきんぴら	牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ 鶏肉 【昆布・かつお節】	米 麦 こんにゃく さとう ごま油	えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん
27	火	むぎごはん	○	はくさいときのこのすーぷ やきぎょうざ もやしのなむる	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 はるさめ さとう ごま ごま油	にんじん えのきたけ しいたけ たまねぎ はくさい 小松菜 もやし キャベツ にら
		ハロウィンメニュー					
28	水	そふとふらんすぱん	○	かぼちゃのしちゅー かぼちゃばーぐ ぶろっこりーさらだ	牛乳 鶏肉 豆乳 かにかま	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ マカロニ じゃがいも ポタージュ バター さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー きゅうり コーン 枝豆
29	木	ごはん	○	みそだごじる ぶりふらい ごまだいこんあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ ツナ ぶり みそ 【昆布・かつお節】	米 小麦粉 里芋 油 ごま さとう 卵抜きﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉	にんじん ごぼう はくさい 大根 きゅうり
30	金	むぎごはん	○	なんかんあげのおやこどん おこのみやきふうひらつくね ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 南関あげ 卵 豚肉	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう 澱粉	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり ゆかり

佐伊津町で栽培された加工された黒糖です♪

浦田水産様から真鯛をいただきました！

１０月の天草産の食材

米、　きくらげ、　しいたけ　、いりこ、　豚肉、　たい、　さつまいも、こくとう





※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。