10月　学校給食献立予定表

天草市立有明学校給食センター

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	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう 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)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
1	もく	菜めし	牛乳	こんさいにくづめしのだ ささみのごまあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ さとう ごま	だいこんば きゅうり もやし ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	603	25.9
2	きん	しおぶたどん （むぎごはん）	牛乳	わかめのすのもの かぼちゃのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ 【いりこ】	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり かぼちゃ えのきたけ	646	26.2
5	げつ	まるパンカット	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ ごまじゃこサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく	まるパン さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン グリンピース	654	29.8
6	か	むぎごはん	牛乳	さんまみぞれに うめおかかあえ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう さんま とうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ 【いりこ】	こめ むぎ ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん うめぼし たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく	610	24.4
7	すい	ミルクパン	牛乳	スパゲティミートソース チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ハム	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	716	27.9
8	もく	むぎごはん ふりかけ	牛乳	てばもとのさっぱりに こまつなのつなあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ とうふ のり かつおぶし 【いりこ】	こめ むぎ さとう じゃがいも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ わかめ ねぎ	644	26.1
9	きん	★目の愛護デーメニュー★ キムタクごはん	牛乳	もやしのナムル わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ わかめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま ブルーベリーゼリー	だいこん キムチ ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ しいたけ	579	20.8
13	か	むぎごはん	牛乳	たいフライ しそひじきあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たい あつあげ とりにく さつまあげ ひじき	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	706	28.5
14	すい	天草宝島デー「きくらげ」 にんじんパン	牛乳	うまかコロッケ じゃこサラダ きくらげのスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ぱにく わかめ	にんじんパン あぶら パンこ こむぎこ さとう	きゅうり にんじん きくらげ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	630	22.1
15	もく	むぎごはん	牛乳	はるさめのすのもの マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら	きゅうり もやし きくらげ ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	609	23.1
16	きん	とりごぼうごはん	牛乳	ちぐさやき ほうれんそうのごまあえ すましじる	とりにく ちくわ えだまめ かまぼこ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ 【こんぶ・かつおぶし】	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ	571	24.1
19	げつ	トマトパン	牛乳	バーベキューチキン マカロニサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	トマトパン さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ えのき ねぎ	652	27.4
20	か	★人吉・球磨の味★ むぎごはん ひるさとくまさんデー	牛乳	ホキてんたまあげ こまつなのあえもの つぼんじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ ちくわ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン しいたけ だいこん こんにゃく	623	25.8
21	すい	こくとうパン	牛乳	やきぎょうざ ちゅうかサラダ やさいラーメン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かまぼこ	こくとうパン ごまあぶら さとう ちゅうかめん あぶら こむぎこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン きくらげ キャベツ ねぎ	609	24.4
22	もく	天草宝島デー「さつまいも」 むぎごはん	牛乳	さかなのもみじやき ひじきサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう たい ハム あつあげ チーズ えだまめ ぶたにく ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう さつまいも	にんじん きゅうり ねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	683	27.5
23	きん	カレーライス （むぎごはん）	牛乳	かいそうサラダ ヨーグルッペムース	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ かえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ヨーグルッペムース	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	677	21.3
26	げつ	まるパンカット	牛乳	チキンてりやきパティ ごぼうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	まるパン ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ	629	24.4
27	か	むぎごはん	牛乳	ヤンニョムさかな かりかりきゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たい ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ワンタン さとう でんぷん ごま ごまあぶら	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ	668	27.7
28	すい	ミルクパン	牛乳	ごもくうどん だいずとツナのあえもの みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ だいず ツナ 【いりこ】	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	622	26.7
29	もく	天草宝島デー「天草ぶたにく」 むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ごまだいこん かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく ちくわ たまご とうふ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ	621	29.4
30	きん	むぎごはん	牛乳	かぼちゃフライ ゴマネーズサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ とりにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	かぼちゃ ねぎ キャベツ コーン きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ	689	19.6

※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 天草産食材

こめ　きくらげ　しいたけ　きゅうり　さつまいも　みかん　いりこ　たい　天草豚肉