



10がつがっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



2021.10 本渡学校給食センター

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	きいろ	みどり
					ちやくやくほねにる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる
1	きん	ごはん		にくだんごすーぶ すこっちえつく じゃことだいすのさらだ	牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめん たまご 牛肉 チーズ 大豆	米 麦 はるさめ パン粉 かたくり粉 でんぷん あぶら 水あめ さとう	きくらげ たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン
4	げつ	ごはん		ぶたじる にくづめいなり おかかあえ	牛乳 厚揚げ (いりこだし) 鶏肉 かつおぶし あげ 豚肉 みそ	米 麦 さといも こんにやく 小麦粉 砂糖 でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう キャベツ れんこん きゅうり しょうが たまねぎ
5	か	ごはん		ちくぜんに ふんわりとうふばーぐ ごまねーすあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 豆腐 ツナ すり身	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ すりごま 山芋 さとう 油 でんぷん	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ
6	すい	かぼちゃぱん		ひらめんすーぶ ささみちーすふらい ごぼうのあえもの	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	かぼちゃパン 平めんピーフン 油 ごま油 すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり ほうれん草
天草黒牛の日							
7	もく	ごはん		わかめすーぶ うまかぎゅうどん ゆかりあえ	牛乳 豆腐 かまぼこ 牛肉 わかめ	米 麦 こんにやく 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ゆかり
目の愛護デー							
8	きん	ごはん		つみれじる さばごまみそに じゃこあえ・ぶるべりーぜりー	牛乳 すりみ 豆腐 さば ちりめん みそ (いりこだし)	米 麦 砂糖 ごま かたくり粉 米粉 水あめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー
天草宝島デー「さつまいも」							
11	げつ	ごはん		あきやさいみそしる いわしのかりかりふらい れんこんとささみのごまあえ	いわし 牛乳 豆腐 あげ 鶏肉 (いりこだし) 卵黄 みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 米粉 でんぷん 麦 さつまいも 玄米粉 水あめ ごま オリーブオイル	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん しめじ えのき れんこん きゅうり しいたけ
12	か	ごはん		まーぼーどうふ ひじきしゅーまい もやしのあえもの	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 鶏肉 大豆 ひじき みそ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 すりごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ
13	すい	まるぱん		ぼーくびーんず はんばーぐ しーざーさらだ	牛乳 豚肉 大豆 ハム えだまめ 鶏肉 チーズ 卵黄 アンチョビソース	丸パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく レモン
14	もく	ごはん		もずくかきたまじる ほきてんたまあげ こんぶあえ	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ もずく (かつおぶし・こんぶだし) 塩こんぶ ホキ 青さ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 天玉 小麦粉 でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり
天草宝島デー「シモン芋」							
15	きん	ごはん		やさいすーぶ てりやきちきん しもんどれっしんぐさらだ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 オリーブ 油	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン シモン葉 りんご
18	げつ	ごはん		すましじる さわらふらい ごまあえ	牛乳 はんぺん 豆腐 わかめ さわら だいす粉 (かつおぶし・こんぶだし)	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり
ふるさとくまさんデー 玉名・南関の味							
19	か	ごはん		なんかんあげじゃが ごもくたまごやき かわりあえ	牛乳 豚肉 南関あげ たまご ちぎりあげ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま でん粉	たまねぎ にんじん いんげん グリンピース コーン きゅうり キャベツ だいこん しその葉 たけのこ なす れんこん なたまめ しょうが しいたけ
20	すい	ひのくにぱん		ちんげんさいのくりーむに いるどりやさいのめんちかつ つなさらだ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 豚肉 スキムミルク	ひのくにパン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 でんぷん 米粉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ えだまめ しょうが
21	もく	ごはん		わんたんすーぶ いわしみぞれに えだまめさらだ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ いわし	米 麦 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ きゅうり コーン だいこん えだまめ
22	きん	ごはん		あつあげとはくさいのみそしる わふうきんぴらつつみやき わかめのすのもの	牛乳 厚揚げ (にぼしだし) 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう
25	げつ	ごはん		だいすのごもくに いわしとおにくのハンバーグ きりほしだいこんのすのもの	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹揚げ 大豆 ツナ ひじき いわし 豚肉	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま ごま油 パン粉 でんぷん	にんじん れんこん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり きゃべつ しょうが
26	か	ごはん		たいびーえん れんこんつくね かいそうさらだ	牛乳 豚肉 かまぼこ とうす卵 鶏肉 ちりめん わかめ こんぶ ふりのり とさかのり まふのり	米 麦 はるさめ ごま油 パン粉 でんぷん 油 砂糖	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり しょうが 青じそ
27	すい	ごはん		あきやさいかれー すていっくどっく よーぐるとあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも さつまいも パン粉 でんぷん 砂糖	たまねぎ しめじ にんじん 桃 えだまめ りんごピューレ みかん パイナップル にんにく しょうが
天草宝島お魚給食の日							
28	もく	みるくぱん		こんそめすーぶ たいのばじるおりーぶやき あーもんどさらだ	牛乳 ウィナー たい 鶏肉 卵黄	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル アーモンド 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 コーン レモン にんにく バジル えだまめ
29	きん	ごはん		けんちんじる かぼちゃふらい れんこんのきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ 豚肉 天ぷら (かつおぶし・こんぶだし)	米 麦 こんにやく 油 しらたき ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぷん パン粉 水あめ	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えだまめ かぼちゃ れんこん たまねぎ

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。