



10月学校給食献立予定表 (小学校)



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			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					ちやにくやほねにる	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		肉だんごスープ スコッチエッグ じゃこと大豆のサラダ	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	652	24.8
4	げつ	ごはん		豚汁 肉づめいなり おかか和え	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	605	25.6
5	か	ごはん		ちくぜんに ふんわり豆腐バーグ ごまネーズあえ	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	641	24.1
6	すい	かぼちゃパン		平めんスープ ささみチーズフライ ごぼうの和え物	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	かぼちゃパン 平めんビーフン 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	542	26.5
天草黒牛の日									
7	もく	ごはん		わかめスープ うまか牛丼 ゆかり和え	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	580	23.4
目の愛護デー									
8	きん	ごはん		つみれ汁 さばごまみそ煮 じゃこ和え・ブルーベリーゼリー	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	681	24.5
天草宝島デー「さつまいも」									
11	げつ	ごはん		秋野菜みそ汁 いわしのかりかりフライ れんこんとささみのごま和え	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	618	19.3
12	か	ごはん		マーボーどうふ ひじきシューマイ② もやしの和え物	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	608	24.0
13	すい	丸パン		ポークビーンズ ハンバーグ シーザーサラダ	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	586	27.5
14	もく	ごはん		もずくかきたま汁 ホキ天玉あげ 昆布和え	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	633	25.4
天草宝島デー「シモンいも」									
15	きん	ごはん		野菜スープ 照り焼きチキン シモンドレッシングサラダ	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	609	25.5
18	げつ	ごはん		すまし汁 サワラフライ ごま和え	牛乳 はんぺん 豆腐 わかめ さわら だいた粉 (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	532	18.4
ふるさとくまさんデー 五名・南関の味									
19	か	ごはん		南関あげじゃが 五目卵焼き 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	614	23.0
20	すい	ひのくにパン		チンゲン菜クリーム煮 彩り野菜のメンチカツ ツナサラダ	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	720	26.6
21	もく	ごはん		ワンタンスープ いわしみぞれ煮 枝豆サラダ	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	644	28.2
22	きん	ごはん		厚揚げと白菜の味噌汁 和風きんぴら包み焼 わかめの酢の物	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	602	23.7
25	げつ	ごはん		大豆の五目煮 いわしとお肉のハンバーグ 切干大根のすのものの	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	671	28.6
26	か	ごはん		タイピーエン れんこんつくね② 海そうサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ うすら卵 鶏肉 ちりめん わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり まらのり	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	616	23.5
27	すい	ごはん		秋野菜のカレー スティックドック ヨーグルトあえ	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 ビューシ みかん パイナップル にんにく しょうが	702	24.9
天草宝島お魚給食の日									
28	もく	ミルクパン		コンソメスープ たいのバジルオリーブ焼き アーモンドサラダ	牛乳 ウィンナー 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	665	32.2
29	きん	ごはん		けんちん汁 かぼちゃフライ 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	618	19.6

※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。