



10月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	
1	きん	むぎごはん		さかなのごまみそやき ひじきのもの さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ あげ ソフトピーズ とりにく あつあげ	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく さつまいも	ひじき にんじん しょうが はくさい だいこん ごぼう ねぎ	にほし	646 25.8
4	げつ	しろごはん		にくづめいなるのふくめに いんげんのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく にくづめいなり あつあげ	こめ さとう ごま さといも こんにやく ごまあぶら	いんげん もやし にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	にほし	638 26.5
5	か	こくとうパン		ホキフライ やさいのあますあえ ポークピーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ホキフライ だいす	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ グリンピース		600 29.9
6	すい	むぎごはん		とりのねぎソースがけ だいこんのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とりささ ちくわ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎしょうが きゅうり わかめ だいこん にんじん たまねぎ しいたけ		670 25.2
7	もく	★天草宝島お魚給食★ しろごはん		たいのみりんやき しそひじきあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう たい とりにく さつまあげ とうやどうふ	こめ さとう ごま さといも こんにやく	キャベツ きゅうりにんじん しそこんぶ れんこん ごぼう いんげん		634 31.7
8	きん	しろごはん		とりとレバーのこうみあえ ごまじゃこサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん とりレバー ちくわ たまご とうふ	こめ でんぷんあぶら さとう はくりきこ ごま ごまあぶら	にら たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん わかめ	にほし	634 29.8
11	げつ	★目の愛護デーメニュー★ むぎごはん		さかなのマヨネーズやき シモンドレッシングあえ さといもみそしる・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ホキ チーズ あつあげ	こめ むぎ さといも ブルーベリーゼリー	キャベツ きゅうりにんじん ホールコーン たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	にほし	667 23.2
12	か	こめこパン		なすのミートソーススパゲティ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム ミックスピーズ	パン さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん なす ピーマン きゅうり キャベツ マッシュルーム		595 26.5
13	すい	ぎゅうどん (むぎごはん)		しらたまだんごじる ごますあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ とりにく あげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく でんぷん ごま しらたまだんご	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ もやし	にほし	647 28.2
14	もく	ミルクパン		マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ		637 26.5
15	きん	しろごはん		いわししょうがに ごしきあえ だいすのごもくに	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ だいす あつあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん れんこん ごぼう いんげん		669 29.5
18	げつ	むぎごはん		きびなごカリカリフライ③ ひじきサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく きびなご あつあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも こんにやく	ひじき にんじん きゅうり ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	にほし	578 23.5
19	か	かぼちゃパン		ささみチーズフライ だいこんのごまマヨあえ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ささみ たまご チーズ	パン あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パンこ	だいこん きゅうりにんじん たまねぎ キャベツ パセリ		666 29.9
20	すい	カレーライス (むぎごはん)		ナゲット① かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナゲット ツナ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご かいそう わかめ もやし きゅうり		675 23.3
21	もく	むぎごはん		てづくりちくさやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう さつまあげ あげ	こめ むぎ さとう あぶら しらたき ごま ごまあぶら じゃがいも	ひじき にんじん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ わかめ	にほし	638 25.0
22	きん	★人吉・球磨の味★ ごもくくりごはん ふるさとくまさんえ		さばごまみそに けずりぶしあえ つぼんじる	ぎゅうにゅう あげ ちくわ さば ちりめん とりにく さばぶし あつあげ	こめ くり わさんほんとう ごま さといも こんにやく	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	にほし	638 28.5
25	げつ	しろごはん		さかなのもみじやき わかめのすのもの いちようばじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく ちくわ だいす	こめ さとう さといも あぶら	にんじん きゅうり しいたけ わかめ ごぼう だいこん えだまめ ねぎ	にほし	602 26.3
26	か	レーズンパン		あげささみのレモンに にんじんサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	パン でんぷん あぶら さとう ラビオリ	レモンかじゅう にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ		628 31.5
27	すい	むぎごはん		ひじきシュウマイ② パンパンジーサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじきシュウマイ とりささみ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	もやし きゅうりにんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		669 26.9
28	もく	せわりコッペパン		スティックドッグ れんこんサラダ やさいだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく スティックドッグ おやさいつみれ	パン さとう ごま りょくとうはるさめ ノンエッグマヨネーズ	れんこん きゅうりにんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ しょうが		592 24.9
29	きん	★ハロウィンメニュー★ しろごはん		ポークチャップ コーンサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら かぼちゃプリン	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ はくさい		667 24.5

県産
和牛使用