



10月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	金	麦ごはん		魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 さつまい	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	にぼし	796 31.6
4	月	白ごはん		肉詰めいなりのふくめ煮 いんげんのごまあえ けんちん汁	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	にぼし	753 30.3
5	火	黒糖パン		ホキフライ 野菜の甘酢あえ 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		773 37.2
6	水	麦ごはん		鶏のねぎソースがけ 大根のナムル 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 でんぶん 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		833 30.6
7	木	★天草宝島お魚給食★ 白ごはん		たいのみりん焼 しそひじき和え 筑前煮	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		767 36.1
8	金	白ごはん		鶏とレバーの香味あえ ごまじゃこサラダ かきたま汁	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 でんぶんあぶら 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	にぼし	785 37.0
11	月	★目の愛護デーメニュー★ 麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き シモンドレッシングあえ さといもみそ汁・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	にぼし	797 29.5
12	火	米粉パン		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		772 34.1
13	水	牛丼 (麦ごはん)		白玉団子汁 ごま酢あえ	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 でんぶん 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	にぼし	790 33.7
14	木	ミルクパン		マカロニのクリーム煮 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		815 33.4
15	金	白ごはん		いわし生姜煮 五色あえ 大豆の五目煮	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		830 36.0
18	月	麦ごはん		きびなごカリカリフライ④ ひじきサラダ 豚汁	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	にぼし	716 28.8
19	火	かぼちゃパン		ささみチーズフライ 大根のごまマヨあえ ふわふわ卵スープ	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		848 36.6
20	水	カレーライス (麦ごはん)		ナゲット② 海藻サラダ	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		853 30.0
21	木	麦ごはん		手作り千草焼き 五目きんぴら みそ汁(じゃが)	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	にぼし	792 30.6
22	金	★人吉・球磨の味★ 五目くりごはん <small>ふるさとくまさんえ</small>		さばごまみそ煮 削り節あえ つぼん汁	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 わさんぼんとう 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	にぼし	783 34.6
25	月	白ごはん		魚のもみじ焼き わかめの酢の物 いちようば汁	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	にぼし	742 31.9
26	火	レーズンパン		揚げささみのレモン煮 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 でんぶん 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		755 35.8
27	水	麦ごはん		ひじきシュウマイ③ 棒棒鶏サラダ マーボー豆腐	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 でんぶん	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		840 33.5
28	木	背割りコッパン		スティックドッグ れんこんサラダ 野菜団子スープ	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		741 30.6
29	金	★ハロウィンメニュー★ 白ごはん		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		801 29.5

