



日	ようび	しゅしょく	ぎゆう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいりょう	ひとくちメモ
					からだをつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえるもの		
1	金	ごはん		のりつくだに ホキてんたまあげ ポイルやさい ソース ぶたじる	ホキ ぶたにく とうふ ふりかけ みそ のり ぎゆうにゆう	こめ あぶら さといも	きゃべつ にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい	618 23.2	10月8日(金) あまくさたからじま おさかな きゆうしょくのひ [ようしょくまだい] 10月20日(水) 地場産品学校給食提供事業として「天草黒牛」が給食に無償で提供されます。 レモン レモンは、体の調子を整え、免疫力を高め、くれるビタミンCを多く含んでいます。さらにレモンのさわやかな香りには、気分をリフレッシュさせてくれる効果もあります。さらに酸味のもとのクエン酸には、体の疲れをとる働きもあるといわれています。 金平(きんぴら) 金平(きんぴら)は、ごぼうやれんこん、人参などの野菜を油で炒めて、しょうゆ、砂糖などで味付けした日本の伝統的な庶民料理です。これらの野菜には、現代人に不足しがちな食物繊維がたくさん含まれていて、便秘を予防し、腸を健康にしてくれます。
4	月	ごはん		いわしのみぞれに こまあえ ちくぜんに	いわし とりにく ちくわ あつあげ ぎゆうにゆう	こめ あぶら さとう ごま さといも	きゃべつ にんじん れんこん いんげん ごぼう たけのこ しいたけ だいこん	600 23.9	
5	火	セルフ バーガー		やまいもいりとうふハンバーグ ひじきいりコールスローサラダ にこみうどん	ひじき とりにく とうふハンバーグ ぎゆうにゆう	パン うどんめん さとう	きゃべつ にんじん コーン だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ しいたけ	624 23.3	
6	水	ごはん		さばしおやき こんぶに みそしる	さば てんぷら とうふ こんぶ わかめ みそ ぎゆうにゆう	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	いんげん にんじん しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ	565 27.5	
7	木	レーズン パン		ブルーベリーゼリー きりぼしだいこんのナポリタン パリパリやきそば	ハム ぶたにく いか ぎゆうにゆう	パン さとう あぶら かたくりこ ゼリー	きりぼしだいこん エリンギ にんじん たまねぎ きくらげ にんにく しょうが きぬさや もやし きゃべつ たけのこ しいたけ	670 21.3	
8	金	ごはん		まだいのみそマヨネーズやき おさかなきゆうしょくのひ こうやどうふいりおやこに	たい みそ とりにく たまご こうやどうふ ぎゆうにゆう	こめ マヨネーズ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ねぎ きぬさや ねぎ しいたけ	710 33.4	
11	月	きのこ ごはん		ちくさやき はるさめのちゆうかふうサラダ のっぺいじる	とりにく あぶらあげ とりささみ たまご ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう さといも はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ごぼう にんじん しめじ まいたけ しいたけ ねぎ だいこん れんこん きゅうり	609 23.6	
12	火	パン パン		フルーツヨーグルト ポークビーンズ	ぶたにく だいたず スキムミルク ヨーグルト ぎゆうにゆう	パン ホイップクリーム じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パナナ みかん おうとう パイン	630 23.7	
13	水	ごはん		ひじきとやさいのとうふやき ちりめんあえ マーボーとうふ	ひじき とうふ わかめ ぶたみんち だいたず みそ ぎゆうにゆう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	きゃべつ にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	642 24.2	
14	木	コッペパン		マーシャルチョコ デコボンサラダ クリームスープパゲティ	とりにく スキムミルク ぎゆうにゆう	パン スパゲティ マーシャルチョコ あぶら さとう マーガリン	デコボン きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ ブロッコリー	533 18.3	
15	金	ごはん		のりつくだに けんきがでるレバー あつあげのちゆうかに	とりにく とりレバー ぶたにく あつあげ うずらのたまご のり ぎゆうにゆう	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ニラ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい たけのこ しいたけ	729 29.7	
18	月	いもごはん		こんさいにくずめしのだに ゆかりあえ そうめんのみそしる	にくずめしのだ わかめ みそ ぎゆうにゆう	こめ ごま さつまいも	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	596 20.6	
19	火	ミルクパン		フルーツムース カリカリギョーザピザ ごもくビーフン	ウインナー チーズ ぶたにく かまぼこ てんぷら ぎゆうにゆう	パン ムース ギョーザかわ ビーフン あぶら	たまねぎ コーン にんにく きゃべつ にんじん もやし ニラ	711 26.9	
20	水	ビーフ カレー		りんごいりはちみつレモンサラダ ふくじんづけ	ぎゆうにく スキムミルク ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら オリブオイル はちみつ さとう じゃがいも	りんご きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ レモンかじゅう ふくじんづけ	826 21.7	
21	木	こくろパン		みかん いりこといもとだいたずの あまがらめ ひじきスパゲティ	いりこ だいたず とりにく ひじき ぎゆうにゆう	パン スパゲティ マーガリン ごま さつまいも あぶら かたくりこ	みかん にんにく たまねぎ アスパラ にんじん	686 28.5	
22	金	ごはん		ミンチカツ おかかあえ みそちゃんこじる	つくね とうふ みそ ミンチカツ かつおぶし ぎゆうにゆう	こめ あぶら さとう マロニー	きゃべつ にんじん もやし だいこん ねぎ はくさい	633 22.1	
25	月	ごはん		なっとう さかなのなんばんづけ にくじゃが	なっとう アジ とりにく てんぷら あつあげ ぎゆうにゆう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん いんげん たけのこ	703 30.9	
26	火	しょくぱん		いちごジャム ミートローフ フレンチサラダ マカロニスープ	ハム ぎゆうぶたみんち スキムミルク ぎゆうにゆう	パン ジャム マカロニ さとう あぶら ぼんこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゃべつ きゅうり しょうが にんにく いんげん ほうれんそう	561 22.9	
27	水	ちゆうか どん		シューマイ たくあんあえ	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご いか シューマイ ぎゆうにゆう	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ きくらげ きぬさや きゅうり たくあん	595 24.8	
28	木	きんぴら バーガー		やきのり スライスチーズ きんぴら ちゃんぽん	ぶたにく いか ちくわ のり チーズ てんぷら ぎゆうにゆう	パン ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら	ごぼう れんこん にんじん いんげん きくらげ コーン にんにく しょうが もやし きゃべつ たまねぎ	663 26.6	
29	金	ドライカレー		ゆずサラダ かぼちゃニョッキの クリームスープ	ぶたみんち だいたず とりにく ちりめん スキムミルク ぎゆうにゆう	こめ ニョッキ あぶら さとう マーガリン	にんにく しょうが たまねぎ パセリ えだまめ きゃべつ コーン きゅうり かぼちゃ ほうれんそう マッシュルーム ゆずかじゅう	639 23.3	

※こんだては、ぶっしのついでへんこうすることがあります