

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
1	金	ご飯	牛乳	一食のり佃煮 ホキ天玉揚げ ソース ポイル野菜 豚汁	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	のり 牛乳	米 里芋 小麦粉	油	人参 ねぎ	きやべつ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 しょうが	756 27	
4	月	ご飯	牛乳	いわしみぞれ煮 ごま和え 筑前煮	いわし 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	米 砂糖 里芋	白ごま 油	人参 いんげん	きやべつ レンコン ごぼう たけのこ しいたけ 大根	747 28	
5	火	セルフ バーガー	牛乳	山芋入り豆腐ハンバーグ ひじき入りコールスローサラダ 煮込みうどん	豆腐ハンバーグ 鶏肉	ひじき 牛乳	パン うどん類 砂糖	油	人参 ほうれん草 ねぎ	きやべつ 大根 ごぼう しいたけ	774 28	
6	水	ご飯	牛乳	さば塩焼き 昆布煮 みそ汁	さば 天ぷら 豆腐 みそ	わかめ 昆布 牛乳	砂糖 じゃが芋	ごま油	人参 いんげん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ しめじ	696 30.9	
7	木	レーズンパン	牛乳	ブルーベリーゼリー 切干大根のナポリタン パリパリ焼きそば	チキンハム 豚肉 いか	牛乳	パン 砂糖 パリパリ類 片栗粉 ゼリー	油	人参 きぬさや	切干大根 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが きやべつ しいたけ もやし たけのこ きくらげ	873 27.1	
8	金	ご飯	牛乳	真鯛のみそマヨネーズ焼き <small>お魚給食の日</small> 高野豆腐入り親子煮	真鯛 みそ 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	米 じゃが芋	マヨネーズ	人参 パセリ きぬさや ねぎ	玉ねぎ しいたけ	888 39.2	
11	月	きのこご飯	牛乳	千草焼き 春雨の中華サラダ のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 卵 とりささみ	牛乳	米 麦 緑豆春雨 砂糖 里芋 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	ごぼう しめじ エリンギ マイタケ しいたけ 大根 レンコン きゅうり	782 29.1	
12	火	パン	牛乳	フルーツヨーグルト ポークビーンズ	豚肉 大豆	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋	ホイップクリーム 油	人参	バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 玉ねぎ 枝豆 にんにく	805 29.7	
13	水	ご飯	牛乳	ひじきと野菜の豆腐焼き ちりめん和え マーボー豆腐	豆腐 豚みんち 大豆 みそ	ひじき わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	きやべつ 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく たけのこ しいたけ	793 29.8	
14	木	コッペパン	牛乳	マーシャルチョコ デコボンサラダ クリームスパゲティ	鶏肉	スキムミルク 牛乳	パン 砂糖 スパゲティ類	マーシャルチョコ 油 マーガリン	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー	デコボン缶 きやべつ きゅうり 玉ねぎ	712 23.7	
15	金	ご飯	牛乳	一食のり佃煮 元気になるレバー 厚揚げの中華煮	鶏肉 鶏レバー 豚肉 厚揚げ うずらの卵	のり 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 白ごま ごま油	人参 ねぎ	しょうが ニンニク 玉ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ	940 37.3	
18	月	文化祭振替休業日										
19	火	ミルクパン	牛乳	フルーツムース カリカリギョーザピザ 五目ビーフン	ウインナー 豚肉 天ぷら かまぼこ	チーズ 牛乳	パン ギョーザ皮 ビーフン	油	人参 ニラ	玉ねぎ コーン きやべつ もやし にんにく	913 35.6	
20	水	ビーフ カレー	牛乳	リンゴ入り はちみつレモンサラダ 福神漬	黒毛和牛	スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	オリーブオイル 油	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 レモン果汁 りんご きやべつ きゅうり 福神漬	1082 27.8	
21	木	黒糖パン	牛乳	みかん いりこ芋と大豆の甘がらめ ひじきスパゲティ	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき いりこ 牛乳	パン さつま芋 片栗粉 砂糖 スパゲティ類	油 黒ごま マーガリン	人参 アスパラ	みかん にんにく 玉ねぎ	829 34.8	
22	金	ご飯	牛乳	彩り野菜とキャベツの ミンチカツ おおか和え みそちゃんこ汁	ミンチカツ つくね 豆腐 みそ	かつお節 牛乳	米 マロニー	油	人参 ねぎ	きやべつ もやし 大根 白菜	784 26.3	
25	月	ご飯	牛乳	一食納豆 魚の南蛮漬 肉じゃが	大豆 アジ 鶏肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	人参 ピーマン パプリカ いんげん	玉ねぎ たけのこ	867 35.8	
26	火	食パン	牛乳	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	牛豚みんち	スキムミルク 牛乳	パン ジャム パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	人参 いんげん ほうれん草 パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ きやべつ きゅうり しめじ	714 28.4	
27	水	中華丼	牛乳	シューマイ たくあん和え	シューマイ 豚肉 いか かまぼこ うずらの卵	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま	人参 きぬさや	きやべつ きゅうり 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ たくあん	797 32.1	
28	木	セルフきんぴら バーガー	牛乳	焼きのり スライスチーズ きんぴら チャンポン	天ぷら 豚肉 ちくわ いか	のり チーズ 牛乳	パン 砂糖 中華類	ごま油 黒ごま	人参 いんげん	ごぼう レンコン きくらげ コーン しょうが にんにく きやべつ もやし 玉ねぎ	818 32	
29	金	ドライカレー	牛乳	ゆずサラダ かぼちゃニョッキの クリームシチュー	豚みんち 大豆 鶏肉	ちりめん スキムミルク 牛乳	米 ニョッキ 砂糖	油 マーガリン	人参 かぼちゃ パセリ ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 ゆず果汁 きやべつ きゅうり コーン マッシュルーム	847 29.5	

10月は
「食品ロス削減」月間

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

10月8日(金)
天草宝島
お魚給食の日

[養殖真鯛]

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、免疫力を高めてくれるビタミン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、気分をリラックスさせてくれる効果もあります。さらに酸味のもとクエン酸には、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。

※献立は、物資の都合により変更することがあります。