



【10月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	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)	たんぱくしつ (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	きん	むぎごはん		スーミータン すどり	ぎゆうにゆう とりにく たまご こおりどうふ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ピーマン しいたけ チンゲンサイ たけのこ	680	23.4
4	げつ	むぎごはん いわしの日		さつまじる いわしかんろに ほうれんそうのごまあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ いわし (にぼし)	こめ むぎ ごま さとう こんにやく さつまいも	しいたけ しめじ にんじん ねぎ だいこん ごぼう もやし ほうれんそう	586	26.9
5	か	むぎごはん		かきたまじる ぎゆうにくコロッケ こんにやくおかかあえ	ぎゆうにゆう とりにく ちくわ たまご さつまあげ とうふ ぎゆうにく (にぼし)	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ いんげん	660	25.8
6	すい	しろごはん ☆天草黒牛☆		すましじる <small>おにぎりを作ろう!</small> あまくさくろうしのしぐれに いんげんのごまあえ やきのり	ぎゆうにゆう かまぼこ とうふ ぎゆうにく (かつお・こんぶ)	こめ ごま さとう	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ しいたけ えのきたけ もやし しょうが いんげん	656	25.1
7	もく	ウインナーサンド		ほうれんそうのシチュー えだまめサラダ	ぎゆうにゆう ウインナー とりにく えだまめ	パン さとう じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし コーン キャベツ	614	25.6
8	きん	キャロットライス ☆10/10目の愛護デー☆		ベジタブルスープ とりとレバーのナッツあえ ブルーベリーゼリー	ぎゆうにゆう とりにく えだまめ ツナ レバー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ナッツ	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ しめじ だいこん ピーマン ブルーベリー	680	26.7
11	げつ	むぎごはん		にくだんごスープ やきぎょうぎ パンサンスー	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく かまぼこ ハム たまご	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん きくらげ たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ きゅうり	645	22.1
12	か	こめこいり にんじんパン		ポトフ マカロニグラタン だいこんとツナのサラダ	ぎゆうにゆう ウインナー とりにく なまクリーム チーズ ツナ	パン じゃがいも バター マカロニ こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム ほうれんそう コーン だいこん	614	27.2
13	すい	むぎごはん まめの日		ごじる <small>天草でとれたおいしい魚</small> ひらだいのあまずあんかけ ごまネーズサラダ	ぎゆうにゆう だいち あげ とうふ たい ちくわ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ もやし キャベツ ごぼう	633	24.3
14	もく	パインパン		きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ツナ	パン スパゲッティ オリーブゆ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ エリンギ こんぶ ブロッコリー コーン	614	26.9
15	きん	ゆかりごはん		しらたまだんごじる てばもとのマーマレードに はくさいのこんぶあえ	ぎゆうにゆう ちくわ とりにく あげ (にぼし)	こめ むぎ しらたまこ ごま	ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ しょうがはくさい マーマレード もやし こんぶ	621	27.3
18	げつ	むぎごはん		あきやさいのみそしる ソースカツ きりほしだいこんのすのもの	ぎゆうにゆう とうふ あげ ぶたにく とりにく (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ はくさい ねぎ だいこん きゅうり	676	24.6
19	か	~やつしろのあじ~ ひのくにパン ふるさとくまさんデー		コーンスープ おさかなピザ いぐさそうめんサラダ	ぎゆうにゆう ホキ チーズ ハム	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう そうめん	にんじん たまねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり	611	27.9
20	すい	むぎごはん		わかめスープ ホイコーロー	ぎゆうにゆう とうふ かまぼこ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	わかめ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	598	22.7
21	もく	てづくり メロンパン		チキンビーンズ はんぺんチーズフライ コールスローサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ハム だいち えだまめ はんぺん チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	651	30.8
22	きん	むぎごはん		すきやきふうに ほうれんそうのおかかあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ	こめ むぎ こんにやく さとう	はくさい しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ	582	20.7
25	げつ	クファージュシー 沖縄の味		もずくじる にんじんしりしり みかんゼリー	ぎゆうにゆう さつまあげ とりにく とうふ ちくわ ぶたにく たまご ツナ (かつお・こんぶ)	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんぶ たまねぎ もずく もやし みかんかじゅう	599	26.4
26	か	ミルクパン		ふわふわスープ メンチカツ レモンあえ	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ ぶたにく たまご	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ レモンかじゅう	659	24.5
27	すい	たいめし ☆天草宝島お魚給食☆		さつまいもときのこのみそしる ひじきサラダ	ぎゆうにゆう まだい あげ とうふ ハム えだまめ (にぼし)	こめ さつまいも さとう ごま	しいたけ にんじん しょうが たまねぎ しめじ エリンギ わかめ ねぎ ひじき キャベツ もやし	628	29.2
28	もく	まるパンカット ☆10/31ハロウィン☆		かぼちゃポターージュ ハロウィンハンバーグ チーズサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン チーズ ハム ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ コーン	660	30.3
29	きん	みのりのあきカレー		ささみチーズフライ フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく だいち ヨーグルト とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ にんにく パイナップル もも	678	25.8

※状況により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。