



【10月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	金	麦ごはん		スーミータン 酢鶏	ぎゅうにゅう 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	888	29.6
4	月	麦ごはん いわしの日		さつまい いわしかんろ煮 ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにゅう 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	804	32.6
5	火	麦ごはん		かきたま汁 牛肉コロッケ こんにやくおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご さつまいあげ とうふ ぎゅうにく (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	838	31.5
6	水	白ごはん ☆天草黒牛☆		すまし汁 <small>おにぎりを作ろう!</small> 天草黒牛のしぐれ煮 いんげんのごまあえ やきのり	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぎゅうにく (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	785	30.3
7	木	ウインナーサンド		ほうれん草のシチュー 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう 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	782	30.6
8	金	キャロットライス ☆10/10目の愛護デー☆		ベジタブルスープ 鶏とレバーのナッツあえ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 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	866	32.1
11	月	麦ごはん		肉団子スープ 焼きぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう 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	796	26.3
12	火	米粉いり にんじんパン		ポトフ マカロニグラタン 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう 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	790	34.2
13	水	麦ごはん まめの日		呉汁 <small>天草でとれたおいしい魚</small> 平鯛の甘酢あんかけ ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう だいた 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	773	29.7
14	木	パン		きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 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	799	34.1
15	金	ゆかりごはん		白玉団子汁 手羽元のマーマレード煮 はくさいの昆布あえ	ぎゅうにゅう 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	769	31.3
18	月	麦ごはん		秋野菜のみそ汁 ソースカツ 切干大根すのもの	ぎゅうにゅう 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	818	29.7
19	火	~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 お魚ピザ い草そうめんサラダ	ぎゅうにゅう 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	782	34.9
20	水	麦ごはん		わかめスープ 回鍋肉	ぎゅうにゅう 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	782	28.8
21	木	手作り 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	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいた 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	825	39.8
22	金	麦ごはん		すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え	ぎゅうにゅう 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	768	24.9
25	月	クファージュシー 沖縄の味		もずく汁 にんじんしりしり みかんゼリー	ぎゅうにゅう さつまいあげ 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	748	32.1
26	火	ミルクパン		ふわふわスープ メンチカツ レモン和え	ぎゅうにゅう 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	820	29.5
27	水	鯛めし ☆天草宝島お魚給食☆		さつまいもときのこのみそ汁 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう 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	843	36.4
28	木	丸パンカット ☆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	ぎゅうにゅう 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	838	37.5
29	金	実りの秋カレー		ささみチーズフライ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた 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	834	29.2

※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。