



令和3年 10月 こんだてよていひょう

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	金	きのこごはん		けんちんじる キャベツのごまあえ	こめ さといも ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ てんぷら	にんじん えのきたけ しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	607.0
4	月	あげパン リ		ポトフ ナッツサラダ	パン 油 じゃがいも ピーナッツ	牛乳 きなこ ソーセージ ベーコン ハム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ きゅうり	711.0
5	火	むぎごはん		かきたまじる いわしのかばやき こうみあえ	こめ むぎ あぶら ごま	牛乳 とうふ たまご いわし	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	684.0
6	水	ブルーベリーパン		ちゃんぼん だいこんサラダ	パン ジャム ちゃんぼんめん ピーナッツ	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト ぶたにく いか かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	665.0
7	木	ごはん		ごぼうのあまからに おやさいつみれじる	こめ しらたき	牛乳 ぶたにく ちくわ つみれ あつあげ	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しょうが えのきたけ ねぎ	604.0
8	金	ごはん		とりレバーの ナッツいため こまつなスープ	こめ あぶら ピーナッツ じゃがいも	牛乳 とりレバー	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな コーン しいたけ	702.0
11	月	こめこパン		しるビーフン はなシュウマイ そえやさい	パン ビーフン しゅうまいのかわ	牛乳 かまぼこ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ なら グリーンピース	568.0
12	火	むぎごはん		ちくぜんに かいそうサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ さといも ごま	牛乳 とりにく ちくわ あつあげ わかめ ひじき ちりめん	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ れんこん いんげん きゅうり キャベツ もやし	689.0
13	水	セルフホット ドッグ		あきのみりシチュー ビーンズサラダ リ	パン さつまいも バター	牛乳 ソーセージ とりにく だいず えだまめ ツナ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ きゅうり	651.0
14	木	ごはん		とうふのちゅうかに とりのからあげ リ ごまあえ	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ とりにく	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい きぬさや キャベツ もやし	703.0
15	金	なめし		あきやさいみそしる れんこんきんぴら	こめ むぎ さつまいも こんにゃく	牛乳 あぶらあげ みそ てんぷら くきわかめ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ れんこん いんげん ごぼう	558.0
18	月	こくとうパン		あきあじコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	701.0
熊本うまかもん給食☆								
19	火	あまくさくろう しどん		ぐだくさんごじる もやしのあえもの	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぎゅうにく あつあげ みそ だいず	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ もやし キャベツ	677.0
天草おさかな給食の日								
20	水	ひのくにパン		あまくささくらだいの トマトパッツア コーンポタージュ	パン じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 たい とりにく	なす ブロッコリー キャベツ トマト にんじん たまねぎ しめじ コーン	652.0
21	木	キムチごはん リ		ユイミータン ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごま かたくりこ はるさめ	牛乳 ぶたにく ベーコン ハム たまご	はくさい しょうが にんじん たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	626.0
22	金	むぎごはん		チキンカレー マカロニサラダ りんごゼリー	こめ むぎ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 とりにく ヨーグルト チーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり コーン りんご	797.0
25	月	ピザトースト		ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも ピーナッツ	牛乳 ハム チーズ だいず ツナ	ピーマン たまねぎ トマト にんじん コーン いんげん キャベツ きゅうり	615.0
26	火	ごはん		にくしのだに おかかあえ なめこのりきゅうじる	こめ ごま こんにゃく	牛乳 にくしのだ かつおぶし とうふ みそ	キャベツ にんじん なめこ もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	640.0
27	水	ミルクパン		わふうスパゲティ アーモンドサラダ リ ムース	パン スパゲティ バター アーモンド	牛乳 ベーコン ハム ムース	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	728.0
28	木	むぎごはん		さんかいあげ ゆかりあえ とうふのすましじる	こめ むぎ あぶら	牛乳 すりみ えび かまぼこ とうふ わかめ	にんじん ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり うめ えのきたけ しいたけ	586.0
29	木	ピラフ		ハロウィンスープ えだまめサラダ	こめ あぶら	牛乳 ソーセージ とりにく チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	665.0



※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

秋のおいしいたべものが、いっぱいです！！

10月になり、秋本番となってきました。給食でも秋なすやさつまいも、きのこ類など、たくさんの旬の食べものが出てきます。しっかり食べて、味わって、季節をおいしく感じてくださいね。

また、今月は給食委員会でおこなったリクエスト給食が出ています。子ども達が大好きなメニューがあるので、お楽しみに！

リのマークが付いている献立がリクエスト給食で1位になった献立です。