

令和3年 10月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	わかめごはん		のっぺいじる さんまかんろに ごまあえ	こめごま じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく わかめ あつあげ	にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	611	22.8
4	げつ	むぎごはん		たまごスープ とりのこうそうやき ひじきくるみサラダ	こめパンこ むぎごまあぶら でんぶん くるみ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり しいたけ	598	22.6
5	か	ミルクパン		コンソメスープ やさしいミートチーズやき イタリアンドレッシングサラダ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ フロッコリー えのきたけ えだまめ キャベツ もやし マッシュルーム きゅうり	669	27.6
6	すい	むぎごはん		きのこのみぞしる しのだに マヨネースあえ	こめむぎ マヨネース	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	しいたけ しめじ コーン えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	652	21.0
7	もく	まるパン		ビーンズスープ きびなごカリカリフライ はるさめサラダ	まるパン さとう ごま じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きびなご たまご ハム だいず とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ きゅうり もやし	609	26.2
目の愛護デー献立				にんじんスープ トマトオムレツ	こめごま むぎ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ ほうれんそう もやし	595	19.9
8	きん	むぎごはん		ほうれんそうのごまあえ ぶどうゼリー					
11	げつ	むぎごはん		とうふじる さばのみぞれに ゆかりあえ	こめむぎ	ぎゅうにゅう とうふ さば	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	592	21.3
12	か	しょくパン		さかなのケチャップに コーンサラダ かき	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たら	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ かき きゅうり キャベツ コーン	655	26.6
13	すい	むぎごはん		さといものほろろに こまつなとこのこのマヨいため	こめ さとう むぎ こんにゃく さといも マヨネース	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ごぼう こまつな しめじ えのきたけ	618	21.0
14	もく	コッペパン		やきそば ちくわのにしょくあげ あおじそドレッシングあえ	コッペパン さとう こむぎこ あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ あおのり たまご とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	626	25.5
お魚給食の日				キムチスープ たいのかんこくふうやき ナムル	こめごま むぎ こんにゃく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まだい	はくさいキムチ たまねぎ しいたけ にんじん だいずもやし ほうれんそう	658	32.1
15	きん	むぎごはん							
18	げつ	むぎごはん		やさしいスープ スコッチエッグ スルメあえ	こめごま むぎ さとう	ぎゅうにゅう さきいか とりにく たまご	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ だいずもやし きゅうり	609	24.7
19	か	ひのくにパン		トマトに えだまめサラダ キャラメルポテト	ひのくにパン さとう じゃがいも さつまいも ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ひじき	しめじ たまねぎ トマト にんじん えだまめ もやし	695	22.6
天草黒牛給食の日				あまくさくろうしのすきやきふうに かいそうサラダ	こめ マロニー むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう あつあげ あまくさくろうし かいそう	にんじん しめじ えのきたけ はくさい きゅうり キャベツ	640	22.3
20	すい	むぎごはん							
21	もく	しょくパン		ベーコンじゃがスープ いわしとおにくのハンバーグ かみかみサラダ	しょくパン さとう じゃがいも アーモンド マヨネース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いわし いりこ だいず	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり えだまめ	615	27.1
ふるさとくまさんデー (宇城地域)				しらたまだんごじる れんこんきんぴら	こめ さとう しらたまだんご さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ ぶたにく	にんじん れんこん しいたけ えのきたけ しょうが ごぼう	572	21.3
22	きん	びりんめし							
25	げつ	むぎごはん		とうがんスープ ぎょうざ さくらえびのあえもの	こめ でんぶん むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さくらえび とりにく ぶたにく たまご	とうがん しいたけ にんじん たら もやし えのきたけ しょうが こまつな	579	19.3
26	か	コッペパン		スパゲティミートソース メンチカツ ごまサラダ	コッペパン さとう あぶら ごま スパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	664	25.0
27	すい	むぎごはん		さつまじる いわしのしょうがに ひじきサラダ	こめ さとう むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ひじき あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう キャベツ もやし	645	23.8
28	もく	にんじんパン		とうにゅうスープ ハニーチキン アーモンドサラダ	にんじんパン さとう はちみつ アーモンド マヨネース	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ コーン キャベツ きゅうり	624	27.0
ハロウィン献立				フルーツヨーグルト ふくじんづけ	こめ さとう むぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん もも レースン パイナップル みかん ふくじんづけ	673	18.6
29	きん	パンフキンカレー							

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

毎月19日は食育の日

毎月19日は、食について考える日です。給食では、この19日前後に「ふるさとくまさんデー」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本の自然や文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。

10月の行事食「ハロウィン」

10月31日はハロウィンですね！ハロウィンは秋の収穫をお祝いするお祭りです。ハロウィンのシンボルとしてよく目にするのが、目・口・鼻をくり抜き、中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」です。29日（金）にはパンフキンカレーを提供します。お楽しみに！

