

令和3年 10月 献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1	金	わかめごはん		のっぺい汁 さんま甘露煮 ごま和え	米 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖	牛乳 さんま 鶏肉 わかめ 厚揚げ	人参 ごぼう ねぎ もやし きゅうり	837.0	28.8	
4	月	麦ごはん		卵スープ 鶏の香草焼き ひじきくるみサラダ	米 ごま油 麦 パン粉 砂糖 でんぶん くるみ	牛乳 卵 ひじき 鶏肉	たまねぎ 人参 キャベツ きくらげ きゅうり しいたけ	786.0	29.7	
5	火	ミルクパン		コンソメスープ 野菜のミートチーズ焼き イタリアンドレッシングサラダ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	普通牛乳 鶏肉 牛肉 大豆 チーズ わかめ	人参 たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ もやし フロコリー マッシュルーム きゅうり	805.0	33.4	
6	水	麦ごはん		きのこのみそ汁 肉詰め信田 マヨネーズ和え	米 麦 マヨネーズ	牛乳 あぶらあげ 鶏肉 豚肉 みそ	しいたけ しめじ コーン えのきたけ たまねぎ きゅうり 人参 キャベツ	805.0	24.1	
7	木	丸パン		ビーンズスープ きびなごカリカリフライ 春雨サラダ	米 砂糖 油 でんぶん ごま じゃがいも ほんのり ごま油	牛乳 きびなご 卵 ハム 大豆 鶏肉	人参 たまねぎ えのきたけ きくらげ きゅうり もやし	724.0	31.4	
8	金	麦ごはん		にんじんスープ トマトオムレツ ほうれん草のごま和え ぶどうゼリー	米 ごま 麦 砂糖	牛乳 ベーコン 卵	人参 たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ ほうれん草 もやし	768.0	25.4	
11	月	麦ごはん		豆腐汁 さばのみぞれ煮 ゆかり和え	米 麦	牛乳 豆腐 さば	人参 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	754.0	26.0	
12	火	食パン		魚のケチャップ煮 コーンサラダ 柿	食パン 砂糖 油 でんぶん じゃがいも 小麦粉	牛乳 たら	人参 たまねぎ えだまめ しいたけ 柿 きゅうり キャベツ コーン	786.0	31.9	
13	水	麦ごはん		里芋のどぼろ煮 小松菜ときこのマヨ炒め	米 砂糖 麦 こんにゃく さといも マヨネーズ	牛乳 豚肉	人参 たまねぎ えのきたけ しいたけ グリンピース ごぼう ごまつな しめじ	794.0	25.9	
14	木	コッペパン		やきそば ちくわの二色揚げ 青じそドレッシング和え	コッペパン 砂糖 油 中華めん 小麦粉	牛乳 わかめ 豚肉 ちくわ 卵 鶏肉 あおのり	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	803.0	32.0	
		お魚給食の日			キムチスープ 鯛の韓国風焼き ナムル	米 ごま 麦 こんにゃく ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 真鯛	白菜キムチ たまねぎ しいたけ もやし 人参 ほうれん草	809.0	36.4
15	金	麦ごはん		野菜スープ スコッチエッグ スルメ和え	米 ごま 麦 砂糖	牛乳 さきいか 鶏肉 卵	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ えのきたけ もやし きゅうり	750.0	28.9	
19	火	ひのくにパン		トマト煮 枝豆サラダ キャラメルポテト	ひのくにパン 砂糖 油 じゃがいも ごま さつまいも バター	普通牛乳 豚肉 ひじき 大豆 ハム	しめじ たまねぎ トマト 人参 えだまめ もやし	838.0	26.4	
		天草黒牛給食の日			天草黒牛のすき焼き風煮 海藻サラダ	米 マロニー 麦 こんにゃく 砂糖	牛乳 厚揚げ 天草黒牛 海藻	人参 しめじ えのきたけ 白菜 きゅうり キャベツ	821.0	27.5
21	木	食パン		ベーコンじゃがスープ いわしとお肉のハンバーグ かみかみサラダ	食パン 砂糖 じゃがいもアーモンド マヨネーズ	牛乳 豚肉 ベーコン いわし いりこ 大豆	たまねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり えだまめ	706.0	30.6	
		ふるさとくまさんデー (宇城地域)			白玉団子汁 れんこんきんぴら	米 砂糖 白玉だんご さといも ごま ごま油	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ 豚肉	人参 れんこん しいたけ えのきたけ しょうが ごぼう	722.0	25.8
22	金	びりん飯		とうがんスープ ぎょうざ さくらえびの和え物	米 でんぶん 麦 油 ごま油	牛乳 桜エビ 鶏肉 卵	とうがん しいたけ 人参 にもやし えのきたけ しょうが 小松菜	748.0	24.0	
26	火	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 砂糖 油 スパゲティ ごま	牛乳 牛肉 大豆 豚肉	人参 たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	880.0	32.5	
27	水	麦ごはん		さつまい汁 いわしのしょうが煮 ひじきサラダ	米 砂糖 麦 さつまい	牛乳 いわし 鶏肉 みそ 厚揚げ ひじき	たまねぎ 人参 しいたけ ごぼう キャベツ もやし	853.0	30.8	
28	木	にんじんパン		豆乳スープ ハニーチキン アーモンドサラダ	にんじんパン 砂糖 はちみつ アーモンド マヨネーズ	牛乳 豆乳 鶏肉	人参 たまねぎ ほうれん草 しめじ コーン 人参 キャベツ きゅうり	763.0	34.0	
		ハロウィン献立			フルーツヨーグルト 福神漬	米 砂糖 麦	牛肉 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ しょうが 人参 黄桃 パイナップル レーズン みかん 福神漬	878.0	23.0
29	金	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！

