



ひ	よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	金	むぎごはん		ホキフライ キャベツのごまあえ きのこのみそ汁	牛乳 ハム あつあげ ホキ切り身 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さといも ばんこ こむぎこ でんぶん	キャベツ にんじん もやし しいたけ しめじ えのき たまねぎ ねぎ	640 23.8
4	月	げんまいパン		トックのあまからいため キャラメルポテト ビーフン	牛乳 ちくわ ぶた肉 米みそ	げんまいパン とつく さとう 油 じゃがいも ごま油 ごま ビーフン さつまいも グラニューとう バター	にんじん ビーマン たまねぎ きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ	685 22.8
5	火	むぎごはん		彩り野菜とキャベツのミンチカツ きゅうりのごみあえ だいずのいそに	牛乳 大豆 てんぷら とり肉 ぶた肉 油あげ ひじき	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも ばんこ でんぶん	しょうが キャベツ きゅうり こんにやく にんじん いんげん たまねぎ えだまめ ホールコーン	664 25.7
6	水	コッペパン		てづくりロック こまつなのサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶたミンチ たまご ハム パーコン	コッペパン じゃがいも ばんこ こむぎこ 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな トマト グリーンピース もやし キャベツ ホールコーン パセリ にんにく	684 23.6
7	木	むぎごはん		しょうがやき ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 ハム ぶた肉 チーズ ヨーグルト わかめ とうふ かまぼこ	米 麦 さとう ごま じゃがいも ごま油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん えのき しいたけ	638 24.6
Q目の愛護デー献立68								
8	金	ひみつのごはん		レバーと大豆のあげに コスモサラダ やさいスープ	牛乳 大豆 ハム とりレバー とり肉	米 でんぶん こめ さとう 油 マカロニ こむぎこ でんぶん	いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん チンゲンサイ むらさきたまねぎ	618 26.6
ふるさとくまさんデー								
11	月	こめパン		いも天 ときあえ きつねうどん	牛乳 かつお節 かまぼこ 油あげ (にぼし)	こめパン さつまいも 油 こむぎこ さとう うどん	ほうれん草 はくさい ねぎ しいたけ にんじん	639 25.8
12	火	むぎごはん		塩さば ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 サバ切り身 ひじき とりささみ とうふ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン ねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しいたけ	661 29.5
13	水	コッペパン		洋風たまごやき フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 パーコン たまご チーズ ツナ とり肉 スキムミルク	コッペパン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ えだまめ ホールコーン クリームコーン	641 31.1
14	木	むぎごはん		さんまおかかにか あまずあえ ごもく汁	牛乳 さんま ちくわ とり肉 あつあげ かつお節 (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぶん	キャベツ もやし にんじん ごぼうこんにやく しいたけ ねぎ	635 27.2
15	金	わかめごはん		チキンカツ ほうれん草のごまあえ 肉団子のスープ	牛乳 とり肉 たまご わかめ あおりの	米 麦 油 ごま さとう ばんこ こむぎこ でんぶん	ねぎ にんにく たまねぎ もやし ほうれん草 しょうが にんじん しいたけ はくさい	659 27.9
ふるさとくまさんデー								
18	月	コッペパンカット		フルーツミックス ウインナー 秋のシチュー	牛乳 チーズ ウインナー とり肉 スキムミルク	コッペパン さとう 油 さつまいも バター	かき おうとう みかん バイン たまねぎ にんじん しめじ しいたけ えのき ナタデココ	666 43.0
食育の日								
19	火	むぎごはん		にこみハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 とりささみ とり肉 ぶた肉 青えんどう豆 レッドキドニー ひよこ豆	米 麦 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ でんぶん	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん ホールコーン	666 24.0
20	水	ひのくにパン		魚のころ焼 ツナサラダ タイビーエン	牛乳 サケ タラ かまぼこ チーズ ツナ ぶた肉 うずらのたまご	ひのくにパン はるさめ 油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ	654 32.9
21	木	むぎごはん		どりのゆかり風味やき れんこん金平 きのこたっぷり中華スープ	牛乳 てんぷら とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油	ゆかり れんこん いんげん にんじん しめじこんにやく えのき しいたけ ホールコーン	632 29.7
22	金	カレーライス		ハリハリ漬け たまごサラダ	牛乳 ハム たまご 大豆 ぶた肉 スキムミルク	米 麦 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ふくじん漬け きゅうり たまねぎ にんじん レタス にんにく りんご むらさきたまねぎ	697 21.0
25	月	こめいりにんじんパン		はるまき もやしのナムル ちゃんぽん	牛乳 いか ちくわ とりささみ ぶた肉	こめいりにんじんパン 油 こめこ さとう ごま油 ごま こむぎこ ちゃんぽんめん はるさめ でんぶん	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ しょうが	695 25.4
26	火	むぎごはん		サケのみそマヨやき 切り干し大根のすのもの かぼちゃのニョッキ入りスープ	牛乳 サケ切り身 ちくわ とりささみ 油あげ とり肉 米みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ねぎ 切り干しだいこん きゅうり にんじん ごぼう しいたけ かぼちゃのニョッキ	667 28.5
★ハロウィン献立★								
27	水	しよくパン		ハンバーグ かぼちゃサラダ ウインナースープ	牛乳 ハム ウインナー とり肉 ぶた肉	しよくパン マーガリン ココア じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ パセリ にんにく しょうが	636 22.5
28	木	むぎごはん		からあげ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 てんぷら とり肉 かまぼこ とうふ わかめ 牛肉 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん こむぎこ ごま油 なまふ	にんにく ごぼう ねぎ しょうが いんげん にんじん こんにやく たまねぎ しいたけ	633 28.6
お肉給食の日								
29	金	むぎごはん		枝豆と豆腐のミンチカツ こまつなごまあえ すきやき風に	牛乳 ちくわ 牛肉 あつあげ とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう ごま マロニー ばんこ でんぶん	こまつな もやし ねぎ こんにやく はくさい しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ	684 25.3

今月のふるさとくまさん



10月11日(月)の給食
10月18日(月)の給食

天草市では、全島に渡り昔からさつまいもの生産が盛んです。郷土料理もさつまいもを使ったものが多く、主なものは、がねあげ、せんだご汁、こつばもち、ねつたくり、いもあめなどです。さつまいもは、ビタミンCや食物せんいが豊富です。



さつまいも



柿(かき)

日本では古くから全国で栽培され親しまれてきたこともあり、地方によって様々な在来種があります。五和町手野には、大きな「産生柿」があります。1個あたりの大きさは350gから700gもあり、干し柿にして食べる渋柿です。柿は、干し柿にすると栄養価が高くなります。