



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材 料 | | | エネルギー たんぱく質 | |
|-------------|---|----------------|----|--|---|---|---|----------------|--|
| | | | | | 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 | | 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 パン粉 小麦粉 でんぷん | 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 | 794 28.7 | |
| 4 | 月 | 振 替 休 業 日 | | | | | | | |
| 5 | 火 | 麦ごはん | | 彩り野菜とキャベツのミンチカツ きゅうりの香味和え 大豆の磯煮 | 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 パン粉 でんぷん | しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ えだまめ ホールコーン | 845 32.0 | |
| 6 | 水 | コッペパン | | 手作りコロッケ 小松菜のサラダ ミネストローネ | 牛乳 ぶたミンチ たまご ハム ベーコン | コッペパン じゃがいも パン粉 小麦粉 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 | 869 29.1 | |
| 7 | 木 | 麦ごはん | | 生姜焼き 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 | 786 29.9 | |
| Q目の愛護デー献立66 | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | ひみつのごはん | | レバーと大豆の揚げ煮 コスモスサラダ 野菜スープ | 牛乳 大豆 ハム とりレバー とり肉 | 米 でんぷん 米粉 さとう 油 マカロニ 小麦粉 でんぷん | 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 | 760 32.4 | |
| ふるさとくまさんデー | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | 米粉パン | | いも天 土佐和え きつねうどん | 牛乳 かつお節 かまぼこ 油あげ (にぼし) | 米粉パン さつまいも 油 小麦粉 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 | 824 33.3 | |
| 12 | 火 | 麦ごはん | | 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 | 784 32.8 | |
| 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 ベーコン 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 | 814 38.7 | |
| 14 | 木 | 麦ごはん | | さんまおかか煮 甘酢和え 五目汁 | 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 でんぷん | キャベツ もやし にんじん ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ | 753 31.7 | |
| 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 あおのり | 米 麦 油 ごま さとう パン粉 小麦粉 でんぷん | 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 | 767 31.8 | |
| 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 パター | かき おとうみ みかん パイン たまねぎ にんじん しめじ しいたけ えのき ナタデココ | 818 52.8 | |
| 食育の日 | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | 麦ごはん | | 煮込みハンバーグ 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 でんぷん | たまねぎ キャベツ パセリ にんじん ホールコーン | 833 30.2 | |
| 20 | 水 | ひのくにパン | | 魚のころころ焼き ツナサラダ タイピーエン | 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 | 831 41.6 | |
| 21 | 木 | 麦ごはん | | とりのゆかり風味焼き 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 でんぷん ごま油 | ゆかり れんこん いんげん にんじん しめじこんにゃく えのき しいたけ ホールコーン | 785 37.6 | |
| 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 | 865 25.5 | |
| 25 | 月 | 米粉入り 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 | 米粉入りにんじんパン 油 米粉 さとう ごま油 ごま 小麦粉 ちゃんぽん麺 はるさめ でんぷん | 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 | 864 31.5 | |
| 26 | 火 | 麦ごはん | | サケのみそマヨ焼き 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 | 821 35.0 | |
| ★ハロウィン献立★ | | | | | | | | | |
| 27 | 水 | 食パン | | 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 | 食パン 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 | 823 28.4 | |
| 28 | 木 | 麦ごはん | | 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 でんぷん 小麦粉 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 こんにゃく たまねぎ しいたけ | 737 32.0 | |
| お肉給食の日 | | | | | | | | | |
| 29 | 金 | 麦ごはん | | 枝豆と豆腐のミンチカツ 小松菜のごまあえ すきやき風煮 | 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 パン粉 でんぷん | こまつな もやし ねぎ こんにゃく はくさい しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ | 818 29.9 | |

今月のふるさとくまさん 天草宝島デー



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、こっばもち、ねったくり、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「芹生柿」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。