



令和3年 10月 献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	副菜	主 な 材 料			栄 養 量		
					黄	赤	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (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	きのこごはん		けんちん汁 キャベツのごまあえ	米 さといも ごま	牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐 天ぷら	にんじん えのき しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	746	29.8	18.8
4	月	振替休業日								
5	火	麦ごはん		かきたま汁 いわしのかばやき こうみあえ	米 麦 油 ごま	牛乳 豆腐 卵 いわし	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	790	30.6	22.1
6	水	食パン		ポトフ ナッツサラダ りんごジャム	パン じゃがいも ピーナッツ ジャム	牛乳 ベーコン ウインナー ハム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ インゲン キャベツ きゅうり りんご	793	29.1	28.5
7	木	ご飯		ごぼうのあまから煮 お野菜つみれ汁	米 砂糖	牛乳 豚肉 ちくわ 厚あげ	にんじん 玉ねぎ ごぼう インゲン しょうが えのきたけ ねぎ	767	32.5	17.4
8	金	ブルーベリーパン		ちゃんぽん だいこんサラダ	パン ジャム ちゃんぽんめん ピーナッツ	牛乳 クリームチーズ 豚肉 イカ かまぼこ ハム ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	815	31.8	26.9
9	土	ご飯		とりレバーの ナッツいため こまつなスープ	米 油 カシューナッツ じゃがいも	牛乳 とりレバー	玉ねぎ にんじん ピーマン こまつな コーン しいたけ	893	34.6	25.4
11	月	こめこパン		しるビーフン きくかシュウマイ そえ野菜	パン ビーフン ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ なら グリーンピース	667	23.3	18.0
12	火	麦ごはん		ちくぜんに かいそうサラダ 手作りふりかけ	米 麦 さといも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 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 インゲン きゅうり キャベツ もやし	843	29.4	18.8
13	水	セルフホットドッグ		さつまいもシチュー ビーンズサラダ	パン さつまいも	牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ 大豆 枝豆 ツナ	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ きゅうり	796	34.1	29.8
14	木	ご飯		豆腐のちゅうか煮 ししゃもフライ ごまあえ	米 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	たけのこ しいたけ 玉ねぎ はくさい にんじん きぬさや キャベツ もやし きゅうり	894	38.0	29.4
15	金	なめし		秋野菜のみそ汁 れんこんのきんぴら	米 麦 さつまいも ごま	牛乳 油あげ みそ 天ぷら くきわかめ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ れんこん インゲン ごぼう	683	34.1	14.3
18	月	こくとうパン		秋味コロッケ 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 パン粉 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	912	28.2	37.5
19	火	天草黒牛丼		具だくさんご汁 もやしのあえもの	米 こんにやく ごま	牛乳 牛肉 厚あげ みそ 大豆	玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ もやし キャベツ	843	34.0	28.3
20	水	ひのくにパン		天草さくら鯛の 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 小麦粉	牛乳 たい 鶏肉	なす ブロッコリー トマト キャベツ にんじん しめじ コーン	854	36.9	32.0
21	木	中華おこわ		ユイミータン 中華サラダ	米 もち米 はるさめ ごま油	牛乳 豚肉 油あげ ハム 卵	しいたけ たけのこ にんじん きくらげ 玉ねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	807	27.2	23.7
22	金	麦ごはん		チキンカレー マカロニサラダ りんごゼリー	米 麦 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん しめじ トマト りんご きゅうり コーン	965	27.6	29.0
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 豚肉 大豆 ツナ	ピーマン 玉ねぎ トマト 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	785	38.0	28.9
26	火	ご飯		肉しのだ煮 おかかあえ なめこの利休汁	米 ごま	牛乳 肉しのだ かつおぶし 豆腐 みそ	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	777	28.2	19.9
27	水	ミルクパン		和風スパゲティ アーモンドサラダ	パン スパゲティ バター	牛乳 ベーコン ハム	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 エリンギ キャベツ きゅうり コーン	937	32.3	32.9
28	木	麦ごはん		山海あげ ゆかりあえ 豆腐のすまし汁	米 麦 油	牛乳 すりみ えび かまぼこ 豆腐 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 しいたけ	702	25.9	16.6
29	金	ピラフ		ハロウィンスープ えだまめサラダ	米 バター	牛乳 ソーセージ ベーコン ハム	玉ねぎ 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	822	28.0	23.5

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。