

# 10月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				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 火	丸パン		ミネストローネ 大豆とごぼうのミンチカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ぶたにく	まるパン パンこ さとう あぶら マカロニ でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり トマト コーン ごぼう	815	27.3
2 水	麦ごはん		カレー チキンナゲット かわり和え	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	こめ あぶら じゃがいも むぎ こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ トマト にんじん きゅうり にんにく キャベツ だいこん えだまめ	802	28.0
3 木	コッペパン		ウイナースープ 手作りコテージパイ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー ヨーグルト ぎゅうにく ぶたにく	コッペパン マカロニ じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ しめじ みかん パイナップル もも	863	32.0
4 金	麦ごはん		けんちん汁 さばの塩こうじ焼き キャベツのごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ ちくわ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	809	34.6
7 月	振 替 休 業 日							
8 火	ミルクパン		平めんスープ レバーマリアソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ちりめん レバー だいず	ミルクパン ひらめんビーフン ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	844	36.1
9 水	じゃこまぜごはん		肥後だんご汁 れんこんのごま和え	ちりめん ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ あぶら ひごだんご ごま	にんじん ごぼう えだまめ コーン ねぎ きゅうり だいこん しいたけ れんこん	772	30.7
10 木	食パン ブルーベリージャム		カレースープ 魚のキャロットソース焼き ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー ホキ ツナ	しょくパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ えだまめ もやし コーン ブルーベリー	776	36.4
11 金	麦ごはん		大豆の磯煮 れんこん入りつくね② 和風ドレッシング和え	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき てんぷら あつあげ とりにく ちりめん	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら パンこ でんぷん	いんげん だいこん れんこん にんじん ごぼう しょうが れんこん キャベツ きゅうり	862	38.3
15 火	米粉パン		お豆入りポテトスープ 鶏肉のカレー揚げ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず とりにく	こめこパン じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン えだまめ	852	39.7
16 水	麦ごはん		かき玉汁 厚揚げのうま煮 ちりめん和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい キャベツ	766	31.7
17 木	丸パンカット		ラビオリスープ 天草産プリフライ キャベツのごまネーズ和え	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ プリ	まるパン ラビオリ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	808	31.7
18 金	麦ごはん		いちよう葉汁 いわしの梅煮 ゆず風味和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく だいず いわし ハム	こめ むぎ さといも あぶら でんぷん	にんじん ごぼう うめ だいこん キャベツ ゆず しいたけ えだまめ きゅうり	792	34.9
21 月	麦ごはん		五目汁 大豆と野菜のかきあげ 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう いらりこ とりにく あつあげ だいず たまご	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり	807	26.8
22 火	コッペパン		肉団子スープ 鶏の竜田揚げ焼き ビーンズサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず おおふくまめ きんときまめ	コッペパン こめこ あぶら ごまあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん しょうが コーン しいたけ きゅうり みかん	831	37.5
23 水	麦ごはん		ハヤシチュー きびなごフライ② ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ツナ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり コーン マッシュルーム だいこん	821	26.8
24 木	黒糖パン		野菜スープ かぼちゃコロッケ ちくわと野菜のごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	じゃがいも あぶら マカロニ ごま こくとうパン	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ もやし ほうれんそう	789	26.6
25 金	麦ごはん		さつま汁 いわしとお肉のハンバーグ もやしの酢の物	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ちくわ みそ いわし すりみ とうふ	こめ むぎ パンこ でんぷん さつまいもこんにゃく さとう ごま ごまあぶら	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しいたけ もやし しょうが	786	31.4
28 月	麦ごはん		のっぺい汁 ヒレカツ きのこのしょうが炒め	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ パンこ でんぷん こんにゃく さといも でんぷん あぶら	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ こまつな	789	32.3
29 火	ミルクパン		コンソメスープ タンドリーフィッシュ ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー ひじき ヨーグルト チーズ	ミルクパン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり	828	38.1
30 水	白ごはん		きのこのみそ汁 さんまのおかか煮 のりじゃこ和え	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ さんま かつおぶし ちりめん とうふ のり	こめ さとう ごまあぶら でんぷん	しめじ たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ だいこん キャベツ	773	32.1
31 木	食パン ハロウィンミニゼリー		パンブキンシチュー トマトオムレツ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちりめん わかめ あかかえでのり いとかんてん	しょくパン マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ きゅうり トマト キャベツ だいこん みかん	786	29.5

※都合により献立が変更になる場合がありますご了承ください。

☆今月の天草産

きゅうり



しょうが



みかん



きくらげ



いらりこ



ぶり



こめ

