

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1	火	麦ご飯		真汁 魚ロック 小松菜ともやし和えもの	米 麦 パン粉 でんぶん 油 砂糖	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 すりみ ひじき ちりめん 卵 チーズ	にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう ねぎ コーン しょうがもやしこまつな	680 29.0
2	水	●豆腐の日 ソフト フランスパン		枝豆ポタージュ おからのキッシュ風 二色サラダ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 油 ドレッシング	牛乳 ベーコン ハム アガー チーズ 豆乳 おから 卵 生クリーム	にんじん たまねぎ えだまめ コーン しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり いんげん	729 28.9
3	木	ごはん ●いわしの日(4日)		厚揚げと野菜のみそ汁 ひらきいわし焼き ざぜん豆	米 さとう	牛乳 厚揚げ いわし 大豆 こんぶ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	717 34.6
4	金	ケケ(きなこ揚げパン) トング		フェクスープ(たこスープ) バラエティ炒め ごぼうサラダ	コッパン きな粉 さとう でんぶん 油 ごまごま油	牛乳 ベーコン たこ 鶏肉 ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ ごぼう ピーマン	612 24.5
7	月	麦ご飯		たまねぎたっぷりカレー 秋色サラダ おからドーナツ	米 麦 油 じゃがいも さつまいも バター さとう 小麦粉	牛乳 チーズ おから ベーコン さきいか たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうがりんご キャベツ きくらげ いんげん	812 21.2
8	火	ごはん		きのこのみそ汁 松風焼き はるさめの酢のもの	米 パン粉 ごま さとう 油 はるさめ	牛乳 豆腐 ちくわ 鶏肉 卵 わかめ ハム 豚肉	えのきたけ しめじ ねぎ しいたけ にんじん エリンギ たまねぎ しょうがキャベツ きゅうり	697 30.6
9	水	★ラグビーセレクトパン ウェルシュレアビット VS チビート		ポトフ レタ玉サラダ りんご	食パン 丸パン バター じゃがいも 小麦粉	牛乳 チーズ 卵 ウィナー 豚肉	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト りんご レタス にんにく しょうが	702 27.7
10	木	●目の愛護デー ごはん		スーミータン 元気でレバー おかしな目玉焼き	米 油 でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 ハム アガー 卵 鶏肉 レバー	たまねぎ にんじん コーン きくらげ チンゲンサイ ももにら	738 25.6
11	金	●十三夜 コッパン		キャロットスープ 栗コロッケ 枝豆サラダ	コッパン バター じゃがいも 油 さとう 小麦粉	牛乳 ベーコン 生クリーム	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ キャベツ きゅうり コーン	688 22.8
14	月			体育の日				
15	火	麦ご飯		さといもの煮物 ひじきしゅうまい 三色和え	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう さといも	牛乳 鶏肉 ハム てんぷら ひじきしゅうまい 厚揚げ	にんじん きゅうり いんげん キャベツ	751 29.0
16	水	食パン		鮭のクリームパスタ フレンチサラダ ブルーベリージャム	食パン スパゲティ 油 小麦粉 ジャム バター さとう	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト きゅうり	626 21.9
17	木	*ふるさと くまさんデー 麦ご飯		南関揚げ丼 魚とさつまいもの甘酢あんかけ 梨(新高)	米 麦 さとう でんぶん 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 卵 たら 南関揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ 梨	764 29.5
18	金	ミルクパン		秋の香りシチュー 鶏肉のマーマレード焼き ナッツサラダ	ミルクパン さつまいも 栗 小麦粉 バター マーマレード カシューナッツ さとう	牛乳 鶏肉 生クリーム	しめじ マッシュルーム たまねぎ えだまめ にんじんキャベツ きゅうり	682 28.7
21	月	麦ご飯		切り干し大根のみそ汁 焼き鯖ともみじおろし 山菜サラダ	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 豆腐 ちくわ さば	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ レモン わらび たけのこ きゅうり	718 28.9
22	火			即位礼正殿の儀				
23	水	～英語でたべよう～ キャロットブレッド Carrot bread		フォックス ウドン ヌードル Devils tongue salad フライド ウィズ バース Fried chestnut with burs	にんじんパン さとう うどん バター こんにゃくアーモンド さつまいも さとう 小麦粉 そうめん 油	牛乳 油揚げ かまぼこ ツナ 卵	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり コーン	673 21.4
24	木	ごはん		肉じゃが 小イワシ梅の香り揚げ 柿	米 さとう じゃがいもこんにゃく 油	牛乳 豚肉 いわし	たまねぎ にんじん いんげん 柿	733 22.1
25	金	ミルクパン		担々麺 きのご春巻き キャベツとにんじんのサラダ	ミルクパン 中華麺 ごま 油 さとう でんぶん はるまきの皮 はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ にんにく しょうがもやし コーン チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ しいたけ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	667 31.2
28	月			振替休業日				
29	火	麦ご飯		チンゲンサイのみそ汁 ??? 柿なます	米 麦 小麦粉 油 ごま さとう	牛乳 豆腐 すりみ いか 大豆 ごま チーズ ひじき	チンゲンサイ えのきたけ しめじ しいたけ にんじん ねぎ 柿 だいこん きゅうり	673 32.2
30	水	おばけトースト		チキンピーンズ りんごサラダ	食パン ごま じゃがいも さとう 油 でんぶん	ちりめん チーズ 大豆 卵 鶏肉 ベーコン のり	たまねぎ パセリ キャベツ りんご きゅうり	687 32.1
31	木	●ハロウィン 麦ご飯		かぶとかぼちゃのすまし汁 鮭の黒ごま焼き ハロウィンサラダ	米 麦 ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 鮭 わかめ かまぼこ ハム チーズ	たまねぎ かぶ かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	619 28.0

はては給食... 天草でとれたすりみをつかったメニュー。山の幸、海の幸が入った具だくさんの揚げ物です。

*都合により 献立や材料が変更になる場合があります
今月の目標
～苦手なものにも挑戦して残さず食べよう～

今月の天草・熊本の食材
こめ(ヒノヒカリ)パン だしひりこ すりみ たまご きゅうり きゃべつ かぶ にんにく しょうが こまつな ちんげんさい はくさい レタス ほうれんそう トマト ピーマン 梨 栗 とうもろこし さつまいも さといも 柿

