



10月 学校給食献立予定表 (中学校)



2024.10 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料			栄養量					
				あか	きいろ	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)				
				ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをよくなる						
1	火	ごはん	すいとん汁 いわしとお肉のハンバーグ れんこんサラダ	牛乳 ちくわ いわしのすりみ 豚肉 大豆	鶏肉 ひじき ハム 【いりこ】	米 すいとん団子 油	麦 さといも ごま	にんじん きゅうり たまねぎ	小松菜 れんこん キャベツ	795	28.4	
2	水	ミルクパン	きのこチャウダー トマトオムレツ お星さまチーズサラダ	牛乳 大豆 チーズ	鶏肉 卵	ミルクパン ルウ	じゃがいも 油	たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ トマト	にんじん しめじ コーン きゅうり	842	28.4	
3	木	ごはん	もやし中華風スープ 野菜春巻 春雨サラダ	牛乳 鶏肉	ベーコン 卵	米 澱粉 はるさめ 小麦粉	麦 油 さとう	キャベツ もやし えのきだけ きゅうり	にんじん きくらげ たまねぎ だけのこ	822	21.5	
4	金	わかめごはん	はんぺん汁 いわしおかが煮 そくせき漬け	牛乳 はんぺん いわし	わかめ 豆腐 かつお節 【昆布・かつお節】	米	麦	たまねぎ にんじん キャベツ ふくじん漬	ねぎ しめじ きゅうり	895	27.1	
7	月	ごはん	鶏だんご汁 千草焼き 大根の酢の物	牛乳 鶏肉 チーズ	かまぼこ 卵	米 さとう	麦 小麦粉	ほうれん草 にんじん だいこん しいたけ	たまねぎ きくらげ きゅうり	784	23.5	
天草宝島デー「ぶり」												
8	火	ごはん	のっぺい汁 ぶりフライ しそキクラゲ和え	牛乳	鶏肉 厚揚げ ぶり 【いりこ】	米 さといも 油 ごま	麦 澱粉 パン粉 こんにゃく	ねぎ しいたけ キャベツ しそ	にんじん きゅうり きくらげ	846	20.3	
9	水	カットコッペパン	アスパラのクリーム煮 スティックドッグ ツナサラダ	牛乳	鶏肉 ツナ	コッペパン ポタージュ さとう パン粉	じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ ルウ	たまねぎ アスパラガス トマト ごぼう	にんじん コーン きゅうり	814	29.7	
10	木	ごはん	かき玉スープ キャベツ入り平つくね 細切り昆布和え	牛乳 高野豆腐 かつお節	鶏肉 卵 細切り昆布 【昆布・かつお節】	米 じゃがいも	麦 さとう	しいたけ にんじん にら きゅうり	えのきだけ たまねぎ キャベツ エンドウ豆	814	28.2	
11	金	鶏の炊き込みごはん	キャベツのスープ 若鳥のピカタ まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 卵	ベーコン 豆 チーズ	米 小麦粉	さとう オリーブ油	キャベツ にんじん きくらげ もやし	たまねぎ えのきだけ ほうれん草 パセリ	794	20.8	
15	火	ごはん	さといものそぼろ煮 ミニ豆腐ハンバーグ 和風サラダ	牛乳 鶏ひき肉	厚揚げ ちぢりあげ ベーコン 豆腐	米 さといも こんにゃく 澱粉	麦 じゃがいも さとう 油 ごま	たまねぎ いんげん きゅうり 枝豆	にんじん キャベツ しめじ しょうが	814	26.4	
16	水	人参パン	きつねうどん うどん麺 アスパラサラダ	牛乳 油揚げ ハム	鶏肉 かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 人参パン 油	麦 うどん麺	にんじん はくさい アスパラガス きゅうり	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	805	28.6	
17	木	ごはん	チキンカレー ミニオムレツ コールスローサラダ	牛乳 スキムミルク ハム	鶏肉 卵	米 じゃがいも ルウ	麦 油	たまねぎ マッシュルーム りんご こんにゃく きゅうり しょうが	にんじん グリーンピース キャベツ コーン	806	25.9	
ふるさとくまさんデー (上越編)												
18	金	ぶり丸ごはん	いちよう葉汁 鶏のてりやき 白菜のゆず風味あえ	牛乳	鶏肉 【昆布・かつお節】	麦 油	米	にんじん ごぼう れんこん はくさい	だいこん しいたけ 枝豆 もやし ゆず	819	27.9	
21	月	ごはん	春雨スープ 鶏の天ぷら 莖わかめのきんぴら	牛乳 ちくわ 天ぷら	鶏肉 莖わかめ	米 はるさめ 小麦粉 ごま	麦 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ 枝豆	ほうれん草 れんこん うめ	815	22.9	
22	火	ごはん	根菜汁 ローズとんかつ ちくわの和え物	牛乳 油揚げ 豚肉	鶏肉 ちくわ 【いりこ】	米 さといも	麦 油	ねぎ しめじ きゅうり	にんじん だいこん もやし	834	27.5	
23	水	黒糖パン	コンソメスープ 鶏のデミグラスソースがけ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉	ベーコン ハム	米 さとう	麦 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ きゅうり トマト	778	26.8	
24	木	ごはん	豚汁 肉団子の甘辛いため 豆腐ムース	牛乳	豚肉 みそ 豆腐 【いりこ】	米 こんにゃく	麦	しょうが だいこん 小松菜 ピーマン	にんじん ごぼう たまねぎ だけのこ	798	25.8	
25	金	ごはん	ちゃんこ汁 炒り豆腐の包み焼き ほうれん草和え	牛乳 豆腐	にくだんご 鶏肉 【昆布・かつお節】	米 さとう	麦 こんにゃく	にんじん ねぎ もやし 枝豆	ほうれん草 れんこん たまねぎ	824	27.4	
28	月	ごはん	わんたんスープ ちくわのいそべ揚げ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 ベーコン ちくわ	わんたん ひじき あおさ	米 油	麦	にんじん キャベツ ねぎ れんこん	きくらげ たまねぎ きゅうり	810	20.8	
天草宝島デー「新米」												
29	火	新米	だご汁 和風肉じゃがコロケ こんにゃく寒天サラダ	牛乳 ちくわ	鶏肉 豚肉 【昆布・かつお節】	米 さといも ヘルシーこんにゃく パン粉	小麦粉 油 じゃがいも	にんじん ごぼう コーン キャベツ	だいこん ねぎ きゅうり	837	28.5	
ハロウィンメニュー												
30	水	まるパン	かぼちゃのシチュー ハロウィンハンバーグ プロッコリーサラダ	牛乳 豆腐 かにかま	鶏肉	丸パン じゃがいも バター	マカロニ 油 さとう ルウ	たまねぎ かぼちゃ 枝豆 トマト きゅうり	にんじん 枝豆 プロッコリー コーン	814	29.5	
天草宝島デー「みかん」												
31	木	ごはん	あおさ汁 豚の生姜焼き みかん	牛乳 豆腐 豚肉	あおさ かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 さとう	麦	たまねぎ えのきだけ しめじ	にんじん キャベツ しょうが	805	26.8	

10月の天草産の食材

米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、みかん



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。