



10月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー	
					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	その他	たんぱく質	たんぱく質
1	水	塩豚丼 (麦ごはん)		わかめの酢の物 呉汁	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり しいたけ	いりこ	813	33.3
2	木	カットコッペパン		スティックドッグ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	コッペパン さとう ごま じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		797	32.5
3	金	こぎつねごはん		ニギスフライ 野菜の甘酢あえ もずくのすまし汁	とりにく あげ えだまめ ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ニギス もずく	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	けずりぶし こんぶ	750	31.8
6	月	麦ごはん		肉詰めいなりのおくめ煮 小松菜のツナあえ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ ツナ ぶたにく	こめ むぎ さとう さといも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	759	31.2
7	火	カットコッペパン		チリコンカン ごまじょサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ちりめん とりにく	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり だいこん パセリ キャベツ		683	32.0
8	水	麦ごはん		鶏肉の甘辛炒いため ごま大根 かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ だいこんづけ	いりこ	762	32.9
9	木	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ しそひじきあえ じゃがいもそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ えだまめ あおのり ひじき	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		792	30.8
10	金	★目の愛護デー★ カレーピラフ		にんじんサラダ ウイナースープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ツナ ウイナー	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん トマト ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ		810	28.7
14	火	ミルクパン		ほうれん草オムレツ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす たまご	ミルクパン じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリーンピース ほうれんそう		842	36.8
15	水	麦ごはん		春巻 かりかりきゅうり チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	きゅうり つぼづけ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ だけのこ チンゲンサイ		966	32.0
16	木	黒糖パン		照り焼きチキン ポテトサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	こくとうパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		823	32.9
17	金	★上益城の味★ むぎごはん ふりかけ ふるさとくまさんえ		ごぼうハンバーグ ごま酢あえ いちようば汁	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ちくわ だいす えだまめ	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	いりこ	703	27.9
20	月	麦ごはん		さんまみぞれ煮 こんにゃくおかかあえ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あげ さつまあげ かつおぶし とうふ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	いりこ	741	27.7
天草宝島デー「鯛」					鯛の香草焼き	ぎゅうにゅう たい チーズ	トマトパン パンこ	きゅうり たまねぎ にんじん	762	
21	火	トマトパン		コスモスサラダ 肉団子スープ	ハム とりにく ぶたにく	オリーブゆ さとう	きゅうり たまねぎ にんじん コーン きくらげ キャベツ ねぎ えのきだけ		37.3	
22	水	麦ごはん		厚焼きたまご ゆかりあえ 豚じゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく		819	31.1
23	木	わかめごはん		ホキフライ ごまドレッシングあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あおさ ちくわ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり きくらげ コーン にんじん たまねぎ ねぎ		735	25.7
天草宝島デー「天草大王」					ミニハンバーグ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが	901		
24	金	天草大王の カレーライス (麦ごはん)		豆腐サラダ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま ごまあぶら	にんにく りんご きゅうり コーン	31.3		
天草宝島デー「きくらげ」					豚肉のケチャップいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	786	
27	月	麦ごはん		チーズサラダ きくらげの中華スープ	チーズ ぎゅうにゅう きくらげの中華スープ	きくらげ じゃがいも	きゅうり キャベツ コーン ねぎ だけのこ きくらげ もやし	29.5		
28	火	ミルクパン		五目うどん 大豆とツナのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいす	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	いりこ	793	33.6
天草宝島デー「さつまいも」					魚のもみじ焼き	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ	こめ むぎ ごま さとう	にんじん きゅうり ねぎ	768	
29	水	麦ごはん		ひじきサラダ さつま汁	チーズ ハム ぶたにく えだまめ	ノンエッグマヨネーズ さつまいも	たまねぎ はくさい こんにゃく	いりこ	31.1	
30	木	ミルクパン		チキンナゲット② 野菜ソテー かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく えだまめ	ミルクパン あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ		808	31.1
31	金	麦ごはん		かぼちゃフライ 大根のごまマヨサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ハロウィンかまぼこ うずらたまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ パンこ	かぼちゃ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ		838	27.0

※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。

10月
天草産食材

