



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 たんぱく質
					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	その他	
1	木	カットコッペパン		チリコンカン ごまじゃこサラダ コンソメスープ	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ちりめん とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん パセリ キャベツ		683 32.0
2	金	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	こめ むぎ ごま こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんじん きぬさや たまねぎ わかめ しいたけ ねぎ	にぼし	756 28.2
5	月	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	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちくわ	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
6	火	黒糖パン		にんじんシュウマイ② 中華サラダ 平めんスープ	こくとうパン はるさめ ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく にんじんシュウマイ	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん アスパラガス しいたけ		683 27.6
7	水	麦ごはん		根菜肉詰め信田 小松菜のツナ和え 豚汁	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ぶたにく あつあげ くきわかめ	こまつな ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん れんこん	にぼし	768 30.0
天草宝島デー「きくらげ」									
8	木	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め チーズサラダ きくらげの中華スープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ きくらげ もやし		786 29.5
9	金	★目の愛護デー★ カレーピラフ		にんじんサラダ ウインナースープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ コーン パセリ えだまめ		810 28.7
13	火	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	コッペパン さとう ごま じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ ツナ とりにく ぶたにく	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
14	水	こぎつねごはん		あじフライ 野菜の甘酢あえ もずくのすまし汁	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ ちくわ あじ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もずく ねぎ えだまめ		783 32.6
15	木	人参パン		チキンナゲット② 野菜ソテー かぼちゃシチュー	にんじんパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく	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 えだまめ		782 29.4
16	金	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ しそひじき和え じゃがいもそぼろ煮	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ あおのり ひじき	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ しそ		792 30.8
19	月	★人吉・球磨の味★ 麦ごはん (ふりかけ) ふるさとくまさん茶		ごぼうハンバーグ ごま酢あえ つぼん汁	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり あつあげ	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ	にぼし	700 31.3
20	火	食パン		スパゲティミートソース コールスローサラダ りんごジャム	しょくパン さとう あぶら スパゲティ りんごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ		849 31.6
天草宝島デー「鯛」									
21	水	麦ごはん		鯛の香辛焼き コスモスサラダ 肉団子スープ	こめ むぎ パンこ オリーブオイル さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう たい チーズ ハム ぶたにく とりにく	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		773 33.9
浦田水産様から真鯛をいただきました！									
22	木	麦ごはん		鶏肉の甘辛炒め 五色あえ かきたま汁	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	にぼし	767 32.9
23	金	麦ごはん		かぼちゃフライ 大根のごまヨササラダ タイビーエン	こめ むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かまぼこ うすらたまご	かぼちゃ ねぎ キャベツ しいたけ だいこん きゅうり にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ		838 27.0
天草宝島デー「豚肉」									
26	月	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き 削り節あえ じゃがいものみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ちりめん ざつぶし とうふ わかめ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	にぼし	780 33.7
27	火	かぼちゃパン		照り焼きチキン ピーズサラダ ラビオリスープ	かぼちゃパン さとう あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスピーズ ベーコン	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		822 34.1
天草宝島デー「さつまいも」									
28	水	麦ごはん		魚のもみじ焼き ひじきサラダ さつま汁	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ハム ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ はくさい えだまめ	にぼし	768 31.1
29	木	ミルクパン		ほうれん草オムレツ ドレッシングサラダ ポークピーズ	ミルクパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず たまご	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
30	金	カレーライス (麦ごはん)		パンフキンロール② 豆腐サラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり かぼちゃ コーン		873 26.3

※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

