

令和6年10月

学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学	中学	ひとつメモ
						赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
	2	水	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 あじの竜田揚げ 切干大根の酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ(煮干) あじ わかめ	米 澱粉 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	人参 えのきたけ ねぎ 干切大根 キャベツ きゅうり	651 25.0	817 30.2	10月2日は10(とう)ふ(2)のごろ合わせて豆腐の日です。
	3	木	麦ごはん	○	マーボー春雨 肥後ぎょうざ じゃこサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ	米 はるさめ 麦 ごま油 油 ごま 小麦粉	たまねぎ 人参 なら きくらげ たけのこ ねぎ もやし チンゲンサイ	636 22.3	832 27.9	チンゲン菜は、春と秋が旬の野菜で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。
	4	金	ミルクパン	○	親子うどん いわしのカリカリフライ 和風ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ ひじき 鶏肉 卵(本かつお)(昆布) いわし ツナ 大豆	ミルクパン うどん麺 油 砂糖 ごま じゃがいも 澱粉	たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう きゅうり	641 26.3	885 35.8	10月4日は1(い)0(わ)4(し)のごろ合わせていわしの日です。
中学	7	月	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 ピーマンの肉詰め おかかあえ	牛乳 豆腐 油揚げ(煮干) わかめ 豚ひき肉 糸かつお	米 澱粉 麦 油 パン粉 砂糖	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン きゅうり もやし	627 24.4		熊本県産のピーマンを使って、調理場で肉詰めを手作りします。
	8	火	麦ごはん	○	鶏団子スープ 魚のチリソースかけ 中華あえ	牛乳 鶏肉 ホキ わかめ	米 ごま油 麦 油 砂糖 澱粉 ごま パン粉	キャベツ たまねぎ きくらげ 人参 チンゲンサイ 大根 きゅうり	617 23.6	775 28.4	チリソースはトマトソースに唐辛子などを加えた辛味のあるソースです。魚料理によく合います。
	9	水	玄米パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ いりこナッツ	牛乳 大豆 豚肉 いりこ	玄米パン じゃがいも 油 砂糖 アーモンド	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	577 27.3	742 35.2	アーモンドやごまなどの種類は栄養豊富で、すすんで食べたい食品の1つです。
	10	木	枝豆しらす飯	○	かぼちゃのうま煮 千草あえ ブルーベリーゼリー	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 錦糸卵 天ぷら 厚揚げ	米 油 砂糖 麦 ごま こんにやく	枝豆 かぼちゃ たまねぎ 人参 いんげん しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし ブルーベリー	665 23.8	810 28.6	10月10日は目の愛護デー。ブルーベリーは目に良いとされるアントシアニンが豊富です。
	11	金	食パン	○	汁ビーフン レバーの甘辛煮 ココアクリーム	牛乳 牛乳 豚肉 鶏レバー 生クリーム	パン ビーフン 油 ごま油 さつま芋 砂糖 コーンスターチ	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ きくらげ ピーマン	669 26.6	847 33.0	レバーの鉄分は、血液の材料となり、貧血を予防して体を元気にします。
	15	火	わかめごはん	○	かきたま汁 あじフライ ごまネーズあえ	牛乳 豆腐(昆布) 卵 かまぼこ(本かつお) あじ 竹輪 わかめ	米 澱粉 麦 油 ごま 小麦粉	えのきたけ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり	652 24.2	803 29.3	あじなどの青魚には、DHAやEPAという体によい油が含まれています。
小1・4年	16	水	秋の実りカレー(麦ごはん)	○	(秋の実りカレーの具) 青のりマヨいりこ フルーツミックス	牛乳 いりこ 豚肉 青のり	米 油 砂糖 麦 さつま芋	たまねぎ 人参 りんご れんこん なす しめじ トマト みかん パイン 黄桃 りんご	694 20.7	884 25.4	秋においしい食べ物をたくさん使ったカレーです。旬をさがしてみてください。
小5	17	木	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 具入り豆腐のあんかけ 土佐酢あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 糸かつお ひじき 豆腐 魚すり身 卵	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく 澱粉	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん ねぎ えのきたけ もやし キャベツ 枝豆 かぼす	658 21.8	806 25.9	和え物に使っているかぼすは、柑橘系の果物です。8月~10月にかけて旬を迎えます。
小5	18	金	米粉入り人参パン	○	きのこスパゲティ チキンナゲット なしのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉入り人参パン 油 オリーブ油 スパゲティ パン粉 小麦粉	たまねぎ 人参 えのきたけ しめじ エリンギ パセリ なし レタス きゅうり	576 22.1	775 29.5	スパゲティのきのこことサラダの梨はどちらも秋が旬の食べ物です。
	21	月	文楽飯	○	いちよう葉汁 きびなごフライ ニラともやしのあえ物	大豆 油揚げ 厚揚げ 牛乳 竹輪(昆布) (本かつお) きびなごフライ	米 油 砂糖 さといも ごま ごま油	山菜 しめじ なら しいたけ 枝豆 人参 大根 もやし	600 24.5	737 30.0	ふるさとくまさんデー。上益城地域の料理を紹介しします。
	23	水	黒糖パン	○	ジャージャー麺 海藻サラダ りんご	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 海藻 わかめ	黒糖パン 油 ごま スパゲティ	たまねぎ 人参 たけのこ しいたけ なら キャベツ きゅうり コーン りんご	605 23.8	783 30.3	りんごの旬は秋~冬にかけてです。ふじやつがる、王林などさまざまな品種があります。
小2	24	木	麦ごはん	○	きのこのみそ汁 さばのカレー醤油焼き ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 (煮干) さば ひじき 天ぷら 大豆	米 さといも 麦 砂糖 油 こんにやく ごま	たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ 人参 小松菜 いんげん	650 23.4	814 28.5	「まごわやさしい」を使ったなごみランチの日。ひじきは海藻の仲間です。
	25	金	丸パン	○	さつまいものシチュー トマトミートオムレツ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 卵 豚肉	パン 油 米粉 バター 砂糖 さつま芋	たまねぎ 人参 しめじ 枝豆 きゅうり レタス コーン トマト	625 23.4	773 28.1	秋においしいさつまいも。ビタミンCや食物せんいが豊富で、健康によい食べ物です。
	28	月	麦ごはん	○	大平 チキンチキンごぼう みかん	牛乳 竹輪 高野豆腐(昆布) (本かつお) 鶏肉	米 ごま油 麦 こんにやく 澱粉 油 砂糖 ごま	人参 ねぎ れんこん 大根 しいたけ ごぼう 枝豆 みかん	689 23.1	864 28.5	今月は「山口県」を紹介しします。「チキンチキンごぼう」は学校給食から広まったメニューです。
小3	29	火	麦ごはん	○	八宝菜 お豆腐シューマイ バンバンジーサラダ	牛乳 うずら卵 豚肉 いか かまぼこ 豆腐 魚すり身 とりささみ	米 澱粉 油 麦 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ たけのこ たまねぎ 人参 きくらげ もやし きゅうり 枝豆 コーン	651 24.9	808 30.1	給食でよく登場するうずらの卵。小さくてもたくさんの栄養が詰まっています。
	30	水	麦ごはん	○	みそけんちん汁 鮭のみみじ焼き しそ昆布あえ	牛乳 豆腐 (煮干) 鮭 しそ昆布	米 さといも 麦 こんにやく しそ昆布 油 小麦粉 ごま	しいたけ ごぼう ねぎ 人参 白菜 大根 大根 きゅうり	619 24.8	776 30.5	秋は紅葉がきれいですね。鮭のみみじ焼きは、すりおろした人参で色をつけます。
小5・6年	31	木	チキンライス	○	パンプキンポタージュ ツナサラダ かぼちゃクリームもち	鶏肉 牛乳 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	米 油 砂糖 米粉 もち粉	たまねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン	632 24.8	756 30.0	ハロウィンといえばジャック・オー・ランタン。魔よけのような役割をするそうです。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。