



10月給食献立カレンダー

球磨村学校給食共同調理場 H29.10.



きゅうしょく もりもり食べて 大きくなるぞ
きゅうしょくは なんでもかんでも おいしいね
ごちそうさま あしたの給食 たのしみだ

渡小学校 2年(旧) 中塚 楓人
一勝地小学校 2年(旧) やなづめ こあ
球磨中学校 2年(旧) 上部 遥斗

渡小4年(旧)
井口佳成さんの作品

一勝地小2年(旧)
谷口ひびきさんの作品

月		火		水		木		金	
こんだて	2 豚肉のしょうが焼き 中2×	3 しらたきの酢のもの 中2×	4 さんまのうぶに 中2×	5 ウィンナーのケチャップ煮 小6×	6 ひじきサラダ 小6×				
	 麦ごはん さつまいも汁	 麦ごはん 梅干し うめぼし 筑前煮	 麦ごはん すまし汁	 チーズパン ピーンズシチュー	 麦ごはん 南関揚げ丼				
	ぎゅうにゅう とろふ みそ ぶたにく こめ むぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ ハム たまご こめ むぎ さといも さとう しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ うずらたまご ちくわ とろふ せんま こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいふくめ ウィンナー だいず きんときまめ チーズパン じゃがいも こめこ バター	とりにく なんかんあげ たまご ぎゅうにゅう とりさきみ ひじき こめ むぎ さとう でんぶ あぶら				
	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にら	にんじん ごぼう ほうれんこん しいたけ たけのこ いんげん きゅうり うめぼし	にんじん ねぎ えのき ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ えだまめ トマト	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン				
		しらたきの酢のもの ：たまご(3g)	すましじり：うずらたまご (15g)		なんかんあげどん ：たまご(25g)				
小	エネルギー 621kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 627kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 612kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 704kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.3g				
中	エネルギー 776kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 765kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 776kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 869kcal たんぱく質 35.8g	エネルギー 793kcal たんぱく質 28.7g				
こんだて	9 体育の日	10 さきいか人参 麦ごはん 納豆 ぶたにく 豚汁	11 ほうれん草オムレツ 麦ごはん こんぶ和え のついで汁	12 チーズフライ グリーンサラダ ミルクパン コンソメスープ	13 マーボー春雨 中1×				
		ぎゅうにゅう とろふ こんぶ ちくわ みそ さきいか なつとう こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とろふ たまご こんぶ こめ くり さといも こんにやく でんぶ	さけ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう あおのり ミルクパン さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく ぎゅうにく みそ いりこ こめ むぎ ほうさめ さとう ごまあぶら				
		にんじん もやし ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう	にんじん たまねぎ キャベツ えのき パセリ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく しいたけ				
			ほうれん草オムレツ ：たまご(23g)						
	小	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 758kcal たんぱく質 26.8g			
中	エネルギー 725kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 725kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 753kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 758kcal たんぱく質 26.8g					
こんだて	16 すりみあげ 中華和え パリパリ焼きそば	17 肉のた ゆかり和え 麦ごはん なすのみそ汁	18 ふるさとくまさんデー 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮	19 チキンサラダ 中2×	20 五目きんぴら 中2×				
	 パリパリ焼きそば	 麦ごはん なすのみそ汁	 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮	 米粉パン カレーうどん	 麦ごはん つみれ汁				
	ぶたにく いか ハム ぎゅうにゅう さかなすりみ たまご めん でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ みそ にくのた こめ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ でんぶ こめ むぎ こんにやく さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりさきみ こめパン うどん さとう あぶら ムース	ぎゅうにゅう さかなすりみ あげ みそ きゅうにく でんぶ こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら				
	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし しめじ きくらげ ほうれんそう	なす たまねぎ にんじん ねぎ えのき きゅうり もやし キャベツ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん いんげん しいたけ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう いんげん				
		パリパリ焼きそば ：いか(10g) ちゅうかあえ：たまご(3g)							
小	エネルギー 652kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 678kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 683kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 697kcal たんぱく質 24.1g				
中	エネルギー 705kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 747kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 839kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 789kcal たんぱく質 33.6g	エネルギー 748kcal たんぱく質 28.2g				