



【10月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1	木	ミルクパン		豆腐グラタン ふわふわスープ 手作りコーヒーゼリー	ミルクパン ジャがいも パン粉 アガー粉	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 きくらげ にんにく しょうが	795 36.1
2	金	秋の栗カレー		香味和え 果物(梨)	米 麦 砂糖 油 里いも ごま さつまいも	牛乳 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ 梨 マンゴー 大根 にんにくしょうが	772 22.1
		天草宝島デー ～天草豚肉～		豚肉のしょうが焼き カリカリレモンサラダ なめこの利休汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめん だしりこ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ しいたけ ごぼう なめこしょうがレモン	785 33.1
5	月	麦ごはん		手作リスコッチエッグ ツナキャベツサラダ 野菜のスープ煮	丸パン 砂糖 油 ジャがいも	牛乳 豚肉 卵 チーズ 鶏肉 ツナ うずらの卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 枝豆	815 36.7
6	火	丸パン		さつまいもサラダ 高野豆腐の卵とじ	米 麦 砂糖 油 ごま さつまいも ジャがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ハム	にんじん きゅうり 玉ねぎ しいたけ コーン いんげん	846 28.9
		「目の愛護デー」給食		大豆と枝豆サラダ ほうれん草とエリンギのバスタ	食パン スパゲティ 砂糖 油 ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 大豆 ハム チーズ ヨーグルト 卵	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ エリンギ ほうれん草 しめじ しょうが	889 33.2
8	木	ブルーベリーパン		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 根菜汁	米 麦 砂糖 油 ジャがいも でん粉 こんにゃく 里いも	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ いんげん きくらげ ごぼう えのきたけ ねぎしょうが	813 29.6
12	月	ス ポ ー ツ の 日						
		天草宝島デー ～きくらげ～		焼豚ときくらげの中華和え 野菜たっぷりビーフン汁 さつまいもきんとん	ココアパン ごま 油 砂糖 ビーフン さつまいも バター	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ しいたけ	800 30.6
13	火	ココアパン		かみかみサラダ みそ風味筑前煮	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ アーモンド こんにゃく 里いも	牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 れんこん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ	856 29.0
14	水	麦ごはん		きゅうりとわかめの酢の物 血うどん カステラ	コッペパン 中華麺 砂糖 ごま てん粉 油 カステラ	牛乳 豚肉 かまぼこ えび わかめ	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ きくらげ	913 30.6
		「世界食料デー」給食		おからキッシュ 皮ごと野菜チップスサラダ 具だくさんスープ	米 バター さつまいも 油 ごま 砂糖 ジャがいも	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン おから 卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり ほうれん草 チンゲンサイ コーン にんにく	855 28.3
16	金	白ごはん		たけのこのきんぴら つぼん汁	米 栗 砂糖 ごま 里いも こんにゃく ジャがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ だしりこ	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ いんげん	702 26.5
		ふるさとくまさんデー		ニラとベーコン炒め マカロニクリームシチュー	メロンパン 砂糖 マカロニ バター ジャがいも こむぎ粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ 小松菜 ほうれん草 にら コーン しめじ	796 27.5
20	火	手作り メロンパン		しめじの中華和え 厚揚げの中華煮	米 麦 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ さつま揚げ	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ 玉ねぎ いんげん	819 33.1
21	水	麦ごはん		真鯛のオリーブ焼き チーズサラダ ミネストローネ	ひのくにパン パン粉 油 ジャがいも	牛乳 真鯛 ベーコン チーズ 大豆	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく パジル バセリ	840 38.9
22	木	ひのくにパン		お好みずりみ天 大根の梅和え けんちん汁	米 麦 油 小麦粉 こんにゃく 里いも マヨネーズ	牛乳 すり身 鶏肉 豆腐 卵 青のり かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ しょうが 大根 梅ぼし しいたけ ねぎ ごぼう	784 31.2
23	金	麦ごはん		れんこんのはさみ揚げ アーモンド和え きのこのかき玉汁	米 麦 砂糖 油 でん粉 パン粉 アーモンド	牛乳 わかめ ハム 豆腐 卵 れんこんのはさみ揚げ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ しいたけ	847 28.4
26	月	麦ごはん		マカロニサラダ しょうゆラーメン	ホットケーキミックス 油 バター 中華麺 砂糖 マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ コーン パナナ にんにく	798 26.3
27	火	ココアバナナ 蒸しパン		豚肉と昆布の炒め物 さつま汁 手作りひじきふりかけ	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく さつまいも	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ ちくわ さつま揚げ ちりめん ひじき かつお節 だしりこ 昆布 みそ	にんじん ごぼう しめじ いんげん しいたけ 玉ねぎ ねぎ	822 31.1
28	水	麦ごはん		ホキ天玉揚げ ミモザサラダ 五目スープ	黒糖パン 油 砂糖 春雨 でん粉	牛乳 ホキ天玉揚げ 鶏肉 卵 厚揚げ チーズ	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 大根 小松菜 レタス きくらげ	809 32.5
29	木	黒糖パン		玉ねぎドレッシング和え パンブキンシチュー 手作りかぼちゃプリン	米 麦 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム しめじ きゅうり かぼちゃ ほうれん草 グリンピース	811 27.0
30	金	チキンライス						

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

10月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ



しいたけ



きくらげ



だしりこ



たい

豚肉



さつまいも

さつまいも