

2023年

10月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちようしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	○	麦ごはん	じゃがいものみそ汁 アジのごまフライ こまつなのごまあえ	こめむぎきょうかまい あぶらごま じゃがいもさとう	ぎゅうにゅう アジのごまフライ わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな もやし きゅうり	小 中	632 804	23.2 28.2
3	火	○	麦ごはん	ちゃんご汁 とり肉のてりやき こんぶあえ	こめむぎきょうかまい さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく こんぶ	にんじん はくさい ねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	小 中	596 771	24.9 30.3
4	水	○	ミルクパン	せん切り野菜のスープ いわしのとまと煮 ツナサラダ	ミルクパン ごまあぶらごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしのトマトに ベーコン ツナ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり	小 中	619 781	28.4 35
5	木	○	麦ごはん	ちゅうかスープ ほうれんそうシューマイ チャプチェ	こめむぎきょうかまい あぶら マロニー ごまあぶらさとう	ぎゅうにゅう ほうれんそうシューマイ ぶたにく ぎゅうにく	もやし たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ きくらげ だけのこ しいたけ ビーマン キムチ しょうが	小 中	586 789	21.4 27.7
6	金	○	麦ごはん	ひとみ 腫きらきらカレー ビタミンサラダ	こめむぎきょうかまい じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう にんにく きゅうり ブルーン しょうが	小 中	626 812	19.2 23.5
11	水	○	まるパン	やさしい 野菜スープ煮 うさぎ型ハンバーグ スパゲティーサラダ	まるパン じゃがいも スパゲティ さとう あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ ウインナー	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パセリ	小 中	642 827	24.6 32
12	木	○	麦ごはん	とうふだんご汁 ホキのレモン漬け しょうがの醬りあえ	こめむぎきょうかまい てんぷん あぶら さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	ごぼう だいこん ねぎ しょうが しめじ レモン にんじん もやし きゅうり こまつな	小 中	602 767	24.1 29
13	金	○	ぶたキムチ チャーハン	チンゲンサイのスープ ちくさ焼き きくらげの中華あえ	こめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン ちくさやき ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく えのきたけ しいたけ キムチ しょうが チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり	小 中	640 776	24.1 28.9
16	月	○	ごはん	はんぺん汁 大豆ととうふのフライ きりぼしだいこん ひじきと切干大根のあえもの	こめきょうかまい さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ ひじき だいすとうふのフライ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん コーン	小 中	600 740	21.2 24
17	火	○	なんかんあげの まぜご飯	節そうめんのみそ汁 ししゃもフライ ブロッコリーのおかかあえ	こめきょうかまい ふしそうめん あぶらさとう	ぎゅうにゅう かつおぶし なんかんあげ ハム みそ ししゃも とうふ ちりめん	にんじん しいたけ えのきたけ ブロッコリー きゅうり ねぎ ごぼう	小 中	601 775	22.7 28.8
18	水	○	しょくパン	あまやさい 秋野菜のシチュー だいこん 大根とササミのサラダ いりこ大豆のりんかけ	しょくパン ノンエッグ さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう だいすいりこ とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム はくさい パセリ だいこん きゅうり しめじ	小 中	625 785	29.1 36
19	木	○	くまさんデー 上益城 菓ごはん	つぼん汁 チキンの梨タしやき きゃべつ甘酢あえ	こめくりくろごま さといも あぶら はちみつ さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ	にんじん だいこん にんにく しいたけ なし キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	小 中	600 753	25.6 31.3
20	金	○	麦ごはん	大豆のごもく煮 ひじきあえ 手作りふりかけ	こめむぎきょうかまい こんにゃく さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ とりにく ひじき いりこ だいす こんぶ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ キャベツ きぬさや だいこん きゅうり	小 中	609 768	24.5 29.3
23	月	○	麦ごはん	もすくみそ汁 さんまのしょうが煮 のりかつサラダ	こめむぎきょうかまい さとう ごまあぶらごま	ぎゅうにゅう ツナ もすく さんまのしょうがにのり なんかんあげ かつおぶし みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	小 中	621 792	23.5 28.6
24	火	○	麦ごはん	かきたま汁 豆腐ハンバーグたまねぎソースかけ こんにゃくサラダ	こめむぎきょうかまい てんぷん こんにゃく さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく たまご わかめ	しいたけ ほうれんそう たまねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん	小 中	611 800	24.9 31.8
25	水	○	コッペパン	ポトフ ドライカレー キャベツとりんごのサラダ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいす	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ いんげん ビーマン にんにく とまと きゅうり りんご しょうが	小 中	626 777	26.5 31.8
26	木	○	ごはん	肉だんご汁 菓コロッケ コロコロサラダ	こめきょうかまい さつまいも あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう くりコロッケ わかめ とりにく だんご ハム	しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり	小 中	660 876	20.5 25.2
27	金	○	ごはん	おでん はるさめのすのもの みかん	こめきょうかまい こんにゃく ごま さとう さといも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご わかめ ハム こんぶ あつあげ ちくわ	だいこん にんじん きゅうり みかん	小 中	637 810	23.4 28.1
30	月	○	麦ごはん	さといち 里芋のみそ汁 アジいりさんが ごまあえ	こめむぎきょうかまい あぶらごま さとう さといも	ぎゅうにゅう アジいりさんが みそ とうふ なんかんあげ	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ	小 中	621 821	22.3 28.5
31	火	○	からいもごはん	たぬき汁 かぼちゃサンドフライ ゆかりあえ	こめきょうかまい こんにゃく じゃがいも さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ かぼちゃフライ なんかんあげ	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しそ	小 中	624 796	17.3 20.8

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。