



10月 こんだてよていひょう

今月の目標
バランスのよい食事をしよう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	あか			えいよりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	中1年生中止	むぎごはん		イワシとおにくのハンバーグ カリカリあえ こんさいじる・いきなりだんご	ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく とりにく ひじき こんぶ	こむぎこ こめ さとう むぎこめ みずあめ でんぶん ごま さとも さつまいも	ごぼう れんこん しめじ にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり しょうが	小 635 中 752	22.2 27.0	1日 十五夜 今年の十五夜は10月1日です。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。給食でも里芋を入れた根菜汁・お団子を作り入れました。
2	金		むぎごはん		エビのチリソース ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう えび たまご みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	小 656 中 823	21.4 26.9	
5	月		コッペパン		たいのパンこやき グリーンサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう たい ツナ とりにく	パン オリーブゆ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラ にんじん にんにく しめじ コーン パセリ	小 600 中 753	30.5 37.3	
6	火		むぎごはん		にくじゃが ツナのごまダレ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ てんぶら わかめ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま アーモンド	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	小 636 中 777	25.2 30.3	
7	水		ひじきごはん		ちくさやき アーモンドあえ さつまじる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご チーズ みそ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド こんにやく さつまいも	にんじん きゅうり もやし ねぎ キャベツ ごぼう はくさい えだまめ たまねぎ ほうれんそう しいたけ	小 656 中 827	23.1 28.5	
8	木		むぎごはん		マーボー豆腐 シューマイ パンサンデー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく たまご みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ラード	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり	小 647 中 834	23.8 30.6	
9	金		せきはん		さばのしおやき こうはくなます つぼんじる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ とうふ	こめ もちこめ ごま さとも こんにやく さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ	小 661 中 804	29.4 35.8	5日 鯛のパン粉焼き 天草で育った「天草さくら鯛」は年間を通じて脂のり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。
12	月	5年生武中止	こくとうパン		さかなのみそチーズやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ チーズ ベーコン だいた みそ	パン さとう オリーブゆ マヨネーズ マカロニ	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト	小 603 中 756	29.4 36.3	
13	火		むぎごはん		とりにくのかんこくふりやき やきふたときくらのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきふた わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし ねぎ	小 615 中 747	25.9 30.8	
14	水		きぬがさどん		こはんにくをのせてたべよう ぶたじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう でんぶん さとも こんにやく	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん はくさい だいこん しょうが ぶどう	小 686 中 841	27.6 33.6	
15	木		むぎごはん		あつあげのそぼろに いんげんのごまあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにくあつあげ ぎゅうにく ちりめん かつおぶし あおのり	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース しいたけ しょうが キャベツ いんげん	小 637 中 783	25.3 30.7	
16	金	中上小124年生 一武止5年生中止	どりごぼうごはん		あげれんこんサラダ だごじる	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こむぎこ しらたまこ さとも	ごぼう しょうが ねぎ だいこん にんじん しいたけ れんこん ブロッコリー きゅうり えだまめ	小 615 中 749	22.8 27.6	
19	月		ミルクパン		ちゃんぽん えだまめサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう いか えび ちくわ ぶたにく	パン めん こんにやく さとう ごま あぶら さつまいも みずあめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり えだまめ	小 622 中 809	23.2 29.2	9日 人吉球磨郷土料理「赤鯉つぼん汁」 人吉球磨では、昔からお正月やお祭り・お祝い事などの行事があるとき、赤鯉つぼん汁が出されていました。また、人吉球磨地区は海から遠いため、昔は海の魚が手に入りやすく、魚が腐るのを防ぐために、塩漬にしただけを食べていました。そのため、塩さばや塩いわしなどを使った料理がたくさんあります。
20	火		ぶたキムチどん		こはんにくをのせてたべよう かりかりきゅうり タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら きゅうり しょうが ねぎ しいたけ	小 630 中 767	25.8 31.3	
21	水	5年生西中止	むぎごはん		さんまのかんろに キャベツのうめかつおあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	こめ むぎ さとう はちみつ でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ うめ	小 607 中 748	23.6 29.1	
22	木	5年生西小中止	きのこカレー		こはんにくをのせてたべよう かみかみサラダ もも	ぎゅうにゅう だいず さきいか ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン もも	小 704 中 859	22.2 27.0	
23	金	3年生木上中止	むぎごはん		てばもとのスパイスに ごぼうサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく ひよこめ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ でんぶん	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ もやし	小 604 中 786	21.6 28.2	
26	月	6年生木上中止	しょくパン		クリームスパゲッティ スパニッシュオムレツ きゅうりとトマトのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	パン スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり トマト コーン	小 646 中 779	24.0 28.2	
27	火		むぎごはん		さかなのさいきょうやき うのはなため けんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ おから あぶらあげ とうふ とりにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん いんげん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	小 633 中 766	26.8 31.8	
28	水		ざつごごはん		やさしいコロッケ しらあえ なめこじる	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ ひよこめ あずき レンズまめ ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ さとう こんにやく ごま さつまいも	はくさい ほうれんそう にんじん なめこ たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ	小 646 中 831	21.5 27.0	
29	木		むぎごはん		マーボーはるさめ パンポンジーサラダ いっしょくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ささみ のり みそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく きゅうり トマト	小 605 中 648	24.2 29.0	
30	金	6年生木上中止	カラフルピラフ		ぶたしゃぶサラダ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら ごま さとう バター	たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ ごぼう きゅうり にんにく かぼちゃ しめじ パセリ	小 645 中 798	22.8 27.9	19日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。10月の旬の食材は「さつまいも」です。さつまいもはでんぶんが主成分ですが、ビタミンCや食物繊維なども多く含まれているので、おやつにもぴったりな食品です。給食では「大学芋」にしました。

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。