



10月 こんだてよていひょう



今月の目標
好き嫌いをなくそう

令和3年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
1	金		ミルクパン 		タンドライチキン グリーンサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト しろいんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	からだのちょうしをととのえる にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス コーン パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん	小 601 中 764	26.5 32.9	4日 まごわやさしい サラダ 「ま」は豆類、「わ」はわかめや海藻類、「や」は野菜類、「さ」は魚、「し」はしいたけやきのこ類、「い」はいも類です。「まごわやさしい」とは、体に必要な栄養素がたくさんとなる食べ物最初の文字をとって並べたものです。さつまいもを素揚げし、たくさんの具材を調味料で和えました。
4	月		きのこカレー 		まごわやさしいサラダ プリン ごはんにかけて食べよう	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ちりめん とうにゅう しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも ごま さとう みずあめ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ しょうが にんにく きゅうり えのきたけ キャベツ	小 682 中 835	22.0 27.1	
5	火	一度小4年中止	むぎごはん 		ちぐさやき ひじきのいりに とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ひじき あぶらあげ だいず とうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ	小 611 中 764	22.4 27.6	
6	水		むぎごはん 		とりにくのごまみそに ハリハリサラダ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら ちりめん わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう いんげん しいたけ だいこん きゅうり	小 636 中 783	24.1 28.8	
7	木		せきはん 		さばのしおやき こうはくなます つぼんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ とうふ	こめ もちごめ ごま さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 658 中 800	29.5 35.5	7日 人吉球磨郷土料理 「酢豚・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、赤飯や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にくく、魚が腐るのを防ぐために、塩漬にしたりものを食べていました。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。
8	金	西小1年中止	しよくパン 		わふうスパゲッティ やきぐりコロケ にんじんサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん さとう スパゲッティ オリーブ	パン じゃがいも くり さつまいも あぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん さとう スパゲッティ オリーブ	ブルーベリー にんじん コーン きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ ピーマン	小 693 中 895	24.9 30.8	
11	月		むぎごはん 		ジャーチャン豆腐 ひやしちゅうかサラダ いっしょくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム のり みそ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら スパゲッティ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 656 中 805	27.4 32.8	
12	火	小5年中止	わかめごはん 		おろしハンバーグ キャベツのごまあえ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま パンこ でんぶん	だいこん レモン キャベツ にんじん きぬさや たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 604 中 747	22.6 27.7	
13	水	小5年中止	むぎごはん 		さんまのしょうがに うのはなサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう さんま ツナ おから とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ さつまいも こんにやく	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ	小 663 中 811	23.9 28.5	8日 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。給食では、目によい効果のあるアントシアニンを多く含むブルーベリー、ビタミンAを多く含む人参を取り入れました。
14	木		れんこんのはるさめどん 		だいずとうふのフライ ちゅうかスープ ごはんにくぎをせて食べよう	ぎゅうにゅう とうふ ぎょにく だいず とりにく ぶたにく	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま さとう パンこ でんぶん	にんにく しょうが れんこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ きくらげ	小 659 中 776	24.7 28.2	
15	金	木上小4年中止	こめごはん 		さかなのこうそうやき インディアンサラダ しろいんげんのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン しろいんげんまめ	パン オリーブゆ パンこ マヨネーズ じゃがいも バター	にんにく きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	小 601 中 762	29.6 37.2	
18	月	西小6年中止	きぬがさどん 		そぼろじる ぶどうゼリー ごはんにくぎをせて食べよう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ぶどう	小 671 中 818	26.3 32.2	
19	火	西小6年中止	むぎごはん 		さばのホイルやき かきサラダ けんちんじる ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・柿)	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	かき だいこん キャベツ ごぼう きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	小 638 中 768	24.3 28.6	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「柿」です。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど体に良い栄養素がたくさん入っているとされています。給食では「柿サラダ」にしました。
20	水	木上小2年中止	むぎごはん 		さかなのかばやき れんこんサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ハム ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま マヨネーズ こんにやく さといも	しょうが れんこん きゅうり えだまめ ごぼう にんじん はくさい ねぎ だいこん	小 649 中 792	25.1 30.2	
21	木		ちゅうかおこわ 		やきぎょうざ かりかりきゅうり ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ もちごめ あぶら さとう ラード でんぶん こむぎこ ごまあぶら ワンタン	ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり しょうが にんにく はくさい たまねぎ キャベツ ねぎ	小 612 中 797	21.4 26.9	
22	金		こくとうパン 		オムレツ ポテトサラダ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぎょにく たまご ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ パンこ でんぶん	トマト きゅうり にんじん たまねぎ コーン はくさい ブロッコリー しいたけ ねぎ	小 604 中 760	23.5 28.9	
25	月		キムタクごはん 		とりにくのからあげ ナムル スーミータン	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ピーマン にら だいこん キムチ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 615 中 750	24.2 29.0	26日 柿が赤くなれば、医者 が青くなる 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「柿」です。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど体に良い栄養素がたくさん入っているとされています。給食では「柿サラダ」にしました。
26	火	木西中上小2小4年中止	むぎごはん 		ちくぜんに みそマヨネーズあえ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら ちくわ だいず みそ	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら マヨネーズ アーモンド くるごとう	れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	小 676 中 836	25.2 30.1	
27	水	中2年中止	ドライカレー 		きのこのポターージュ パナナ ごはんにくぎをせて食べよう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ しめじ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ パセリ パナナ	小 688 中 838	22.6 27.4	
28	木	木上中2年中止	むぎごはん 		さかなのさいきょうやき いんげんのごまあえ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま もちごめ	しょうが いんげん もやし ねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ	小 611 中 748	26.5 31.5	
29	金	木上小61年中止	コッペパン 		てばもとのスパイスに ブロッコリーサラダ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	パン さとう バター マヨネーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ	小 601 中 805	24.6 33.4	

*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。