



R8.

10月

学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	木		牛丼 チーズ		ちくわとキャベツの和え物 すまし汁	牛乳 ちくわ 牛肉 とうふ わかめ (かつお節・出し昆布)	米 麦 さとう 和風ドレッシングごま	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ	849 35.8
れいほく恵の日									
2	金		麦ごはん		さばの塩焼き れんこんサラダ さつま汁	牛乳 ささみ ぶた肉 さば あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さつまいも ごましょうゆドレッシング	れんこん きゅうり しめじ ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ だいこん	830 33.6
れいほく恵の日									
5	月		新米ごはん		いわし生姜煮 五目きんぴら 平めんスープ	牛乳 てんぷら いわし 牛肉 ぶた肉	新米 油 さとう ごま油 ごま 平めん てんぷん	ごぼう にんじん もやし いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	802 28.6
6	火		ごはん		とりのチーズタッカルビ ぼんず和え ぶたとトマトの卵スープ	牛乳 チーズ とり肉 とうふ ささみ ぶた肉 たまご	米 油 さとう さつまいも てんぷん	しょうが たまねぎ トマト にんにく キャベツ もやし ゆず 白菜キムチ にんじん きくらげ えのき	791 40.1
7	水		コッペパン いちごジャム		ほうれん草オムレツ シーザーサラダ クリームスープ	牛乳 ベーコン ホキ たまご	コッペパン いちごジャム 油 てんぷん シーザードレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれん草 ホールコーン	825 29.1
8	木		ごはん		さんま生姜煮 ほうれん草のごま和え ぶたじゃが	牛乳 ぶた肉 あつあげ てんぷら さんま	米 油 さとう じゃがいも ごま てんぷん	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが こんにゃく	809 30.7
目くあいでー									
9	金		麦ごはん		レバーと大豆のあげ煮 にんじんサラダ 八宝野菜	牛乳 大豆 レバー かまぼこ うすらの卵 ツナ ぶた肉	米 麦 油 さとう てんぷん 小麦粉	にんじん キャベツ しめじ ホールコーン はくさい たまねぎ チンゲン菜 たけのこ きくらげ しいたけ	853 40.2
12	月		ス ポ ー ツ の 日						
れいほく恵の日									
13	火		ごはん		ホキフライ 野菜サラダ みそけんちん汁	牛乳 ハム ホキ とうふ とり肉 あおさ 赤みそ 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 油 さとう ごま油 さといも パン粉 小麦粉 てんぷん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ ホールコーン こんにゃく にんじん しょうが しいたけ	791 32.1
★保小中共通メニュー★									
14	水		オニオンチーズ トースト ブルーベリーゼリー		ドレッシングサラダ 彩り野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ ささみ ポークウィンナー わかめ	食パン じゃがいも 油 ブルーベリーゼリー マヨネーズ サラ玉ちゃんドレッシング	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん トマト れんこん いんげん しめじ	800 32.2
れいほく恵の日									
15	木		ごはん		からあげ ささみとほうれん草のサラダ きのこのみそ汁	牛乳 とり肉 ささみ (にぼし)	米 油 ごま てんぷん 小麦粉 さといも	にんにく ほうれん草 えのき しょうが しめじ にんじん ねぎ ホールコーン しいたけ たまねぎ	857 32.9
れいほく恵の日									
16	金		秋の五目ごはん		さばみそ煮 マカロニサラダ すまし汁	牛乳 さば ハム とり肉 とうふ わかめ 油あげ みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう マカロニ さといも 米粉 マヨネーズ	ごぼう しょうが ねぎ ブロッコリー しめじ にんじん しいたけ えのき さやえんどう たまねぎ きゅうり	810 31.9
ふるさとくまさんデー									
19	月		ごはん		かぼちゃコロッケ カミカミサラダ	牛乳 ちりめん ハム ちくわ 大豆 とり肉 (にぼし)	米 麦 油 さといも さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごましょうゆドレッシング てんぷん	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ にんじん えだまめ だいこん しいたけ かぼちゃ たまねぎ	815 31.1
れいほく恵の日									
20	火		ごはん		いわし梅煮 大根とわかめの酢の物 大豆の磯煮	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 てんぷら いわし わかめ ひじき	米 さとう ごま じゃがいも さといも 油 てんぷん	だいこん きゅうり いんげん にんじん こんにゃく しそ	818 34.9
21	水		黒糖パン		タンドリーチキン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 ヨーグルト ささみ ひよこ豆 レッドキドニー	黒糖パン マカロニ 油 じゃがいも コールスロードレッシング	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん にんにく トマト ホールコーン 青えんどう豆	821 40.2
れいほく恵の日									
22	木		秋なすカレー		チキンナゲット② わかめサラダ	牛乳 かに風味かまぼこ 大豆 スキミミルク とり肉 わかめ	米 麦 油 ごま油 さとう じゃがいも	にんじん にんにく りんご きゅうり たまねぎ なす	835 29.4
23	金		ごはん		ぶたキムチ もやしのナムル 卵と野菜の中華春雨スープ	牛乳 あつあげ ぶた肉 ささみ たまご	米 さとう ごま油 ごま はるさめ	はくさいキムチ しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にら たけのこ もやし きゅうり	790 30.4
26	月		ごはん		はるまき ごまネーズサラダ きのこスープ	牛乳 とうふ ツナ ベーコン ぶた肉	米 油 マヨネーズ さとう ごま ごま油 米粉 小麦粉 はるさめ てんぷん	はくさい キャベツ えのき しいたけ にんじん しめじ だいこん しょうが こまつな なめこ ねぎ たまねぎ	826 23.1
れいほく恵の日									
27	火		芋ごはん		ごぼうタレつくね 切り干し大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 麦みそ	米 麦 ごま さつまいも パン粉 さとう マヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ホールコーン ほうれん草 たまねぎ しょうが はくさい しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ	802 25.8
28	水		米粉入り かぼちゃパン ハロウィンゼリー②		魚のチーズ焼き フレンチサラダ ベーコンじゃがスープ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン ツナ	米粉入りかぼちゃパン フレンチドレッシング 油 マヨネーズ ハロウィンゼリー じゃがいも	きゅうり にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン たまねぎ ほうれん草	803 36.1
29	木		ごはん		とりとんバーグ 甘酢和え 炒り豆腐	牛乳 とうふ とり肉 とり肉 ぶた肉 ひじき	米 油 マカロニ ごま さとう てんぷん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース	822 32.8
れいほく恵の日									
30	金		ごはん ごま塩		米めんサラダ 秋のシチュー	牛乳 ハム とり肉	米 油 平めん バター さつまいも ごま ごましょうゆドレッシング	にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ しめじ えのき	824 24.3

れいほく恵の日

今月はコレ!

- ◆さつまいも
- ◆新米
- ◆きゅうり
- ◆なす
- ◆さといも

新米

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。10月は、上益城地方の味です。

◆いちよう葉汁・・・いちよう葉汁は、上益城地区の郷土料理になります。いちよう葉汁とは、にんじんや大根などの根菜をいちよう型に切り、大豆やえだまめを銀杏に見立てた汁ものです。山都町犬飼には、大いちようがあります。昔、水不足で収穫の少ない米を補うために、栄養価が高くて保存しやすいぎんなんを収穫するために植えたと伝えられています。ここのぎんなんを食べると長生きするといわれています。

～ おすすめメニュー ～

魚チーズ焼き（5人分）

- ・白身魚 5切れ
- ☆
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - マヨネーズ 大さじ2
 - ピザ用チーズチーズ 30g

- ① ☆合わせる
- ② 魚の上に☆のをせて焼く

調理場より

【 10月のれいほく恵の日のおしらせ 】

10月から給食では、今年とれたての新米に切り替わります。このお米は、今年4月に苓北町の小学5年生が体験学習で一苗ずつ丁寧に田植えを行ったものです。植え付け後の水管理や稲刈りなどの大変なお世話は、地域の農家様や町の方々のご協力により大切に行われ、無事に実りの秋を迎えることができました。

10月5日（月）より新米給食がスタートします。その日は招待給食を行い、お米作りに携わっていただいた地域の方をお招きして、子供たちと一緒に新米を味わいたいと思います。

