

10月 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	主な材料			栄養量		だし
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	麦ごはん		ホキフライ みそけんちん汁 ちりめんサラダ	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 ちりめん	米 麦 油 こんにゃく ごま油 さといも 砂糖	だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	646 785	26.1 31.1	いりこ
2	水	コッペパン		鶏のスパイシー焼き ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマトホール缶 コーン	558 704	25.6 32.1	
3	木	麦ごはん		厚焼き卵 はんぺん汁 ひじきの油炒め	牛乳 卵 はんぺん 大豆 ひじき 油揚げ さつま揚げ	米 麦 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん	635 759	24.7 28.5	かつお こんぶ
4	金	麦ごはん		サバの塩焼き さつま汁 れんこんツナサラダ	牛乳 さば 豆腐 豚肉 ツナ	米 麦 こんにゃく さつまいも 油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	701 864	28.9 34.7	
7	月	ナシゴレン		コンソメスープ シーザーサラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	米 油 砂糖	たまねぎピーマン ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり コーン	605 745	20.6 24.8	
8	火	麦ごはん		焼きししゃも (小1中2) 炒り豆腐 海藻サラダ	牛乳 豆腐 ししゃも 鶏肉 グリンピース 卵 ひじき 海藻ミックス	米 麦 砂糖 油	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	617 782	27.8 36.6	
都小5,6年リクエスト:うどん										
9	水	丸パン		きつねうどん キャベツとちくわの和えもの	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ ちくわ	パン 砂糖 うどん麺	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	596 765	23.7 30.2	かつお こんぶ
目の愛護(あいご)デー:こんだて										
10	木	麦ごはん		元気の出るレバー ほうれん草と豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豆腐 鶏レバー 鶏肉	米 麦 油 ごま 片栗粉 砂糖 アーモンド 小麦粉 ブルーベリーゼリー	にら にんじん しょうが ほうれんそう しいたけ たまねぎ	712 869	27.1 32.9	
11	金	麦ごはん		ターサイパオズ 八宝菜 パンサンズー	牛乳 かまぼこ 豚肉 ロースハム	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり もやし	624 746	21.5 25.7	
15	火	麦ごはん		いわしおかか煮 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ わかめ	米 麦 ごま油 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	641 783	27.0 32.2	いりこ
共通メニュー:パンフキンサラダ										
16	水	米粉パン		トマトオムレツ 鮭のクリームスープ パンフキンサラダ	牛乳 卵 ベーコン さけ ロースハム ヨーグルト	米粉パン 油	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ コーン きゅうり	641 843	25.0 32.2	
17	木	麦ごはん		牛丼の具 すまし汁 アーモンドサラダ	牛乳 豆腐 牛肉 かまぼこ わかめ	米 麦 しらたき 砂糖 油 アーモンド	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	712 883	27.5 33.7	いりこ
ふるさとくまさんデー:上益城の味										
18	金	麦ごはん		やさしいコロッケ いちょう葉汁 カミカミ和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 さきいか 大豆 枝豆	米 麦 コロッケ 油 ごま さといも ごま油 砂糖	だいこん にんじん ごぼう しいたけ きゅうり	627 783	24.4 29.6	かつお こんぶ
21	月	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ カップヨーグルト	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ グリンピース ツナ ヨーグルト	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま	だいこん ごぼう にんじん きゅうり	715 865	23.3 27.9	
22	火	麦ごはん		ひじきシューマイ (2個) マーボー豆腐 中華和え	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 グリンピース 大豆 ひじきシューマイ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド	たまねぎ しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく きゅうり もやし きくらげ	718 873	28.0 33.5	
坂小4年リクエスト:ミートスパゲティ										
23	水	コッペパン		ウインナー ミートスパゲティ チーズサラダ	牛乳 ソーセージ チーズ 豚肉 鶏肉 グリンピース	コッペパン 砂糖 スパゲティ麺 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	623 831	26.9 35.4	
24	木	麦ごはん		さばの竜田揚げ 平麺スープ ゴマネーズサラダ・ひじきのり佃煮	牛乳 かまぼこ さば ちくわ 豚肉 ひじきのり佃煮	米 麦 片栗粉 油 平麺ビーフン ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	734 916	26.7 33.6	
25	金	豚キムチごはん		春雨スープ パンバンジーサラダ	豚肉 牛乳 鶏ささみ	米 春雨 ごま油	しょうが にんじん キムチ たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ きゅうり もやし	525 638	19.8 23.6	
28	月	ゆかりごはん		信田煮 もすくのすまし汁 きのこの和風サラダ	牛乳 信田 豆腐 ちくわ もすく 枝豆	米 麦	ゆかり たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう しめじ	577 687	22.3 25.6	かつお こんぶ
苓中1のリクエスト:フルーツポンチ										
29	火	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) 秋のカレー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 チキンナゲット グリンピース	米 麦 油 さつまいも 砂糖 カクテルゼリー	にんじん たまねぎ しめじ にんにく もも パイン りんご みかん	767 991	22.3 29.1	
30	水	ミルクパン		魚のチーズ焼き ミルクスープ フレンチサラダ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 生クリーム	パン 油 砂糖	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	628 747	25.4 30.0	
ハロウィン:こんだて										
31	木	麦ごはん		かぼちゃのハンバーグ パンフキンシチュー ビーンズサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ミックスビーンズ	米 麦 バター アーモンド	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり	794 971	25.6 29.6	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

しょうじ
バランスのよい食事をしよう

今月の苓北産

米 (野菜は確定している物はありません)