

10月 献立予定表

帯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	黄	緑			
1	水	勺	丸パン	牛乳	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 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	パン マカロニ ジャガイモ 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ トマト きゅうり コーン	639 774	27.9 33.9	
2	木	勺	麦ごはん	牛乳	牛丼の具 すまし汁 さきいかのカミカミ和え	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 かまぼこ さきいか	米 麦 しらたき 砂糖 油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ 大根 きゅうり	662 820	29.8 36.6	
3	金	勺	麦ごはん	牛乳	サバの塩焼き さつま汁 れんこんツナサラダ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 ツナ	米 麦 こんにゃく さつまいも 油	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こねぎ れんこん きゅうり	701 864	28.9 34.7	
お月見(十五夜)こんだて						パンバーグ お月見汁 コーンサラダ・月見団子	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	米 麦 片栗粉 里芋 月見団子	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり コーン	666 821	23.1 28.7
6	月	勺	麦ごはん	牛乳	いわしあかか煮 春雨汁 五目きんぴら	牛乳 いわしあかか煮 鶏肉 かまぼこ さつまあげ 枝豆	米 麦 砂糖 春雨 ごま油 しらたき 砂糖 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ごぼう	645 791	25.8 31.0	
7	火	勺	麦ごはん	牛乳	ほうれんそうオムレツ さけのクリームスープ シーザーサラダ	牛乳 たまご ベーコン さけ チーズ	パン 油 砂糖	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	663 860	26.2 33.5	
8	水	勺	ミルクパン	牛乳	チキンナゲット(小1中2) ハヤシリー ⁺ フルーツミックス	牛乳 鶏肉 牛肉 グリンピース 豆乳	米 麦 パン粉 小麦粉 油 じゅがいも 砂糖 寒天	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく バナナ りんご みかん バイン もも	721 928	20.7 27.2	
日の愛護(あいこ)デーこんだて						元気のできるレバー	牛乳	米 麦	にんじん にら 生姜		
10	金	勺	麦ごはん	牛乳	ほうれんそうと豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	ほうれんそうと豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ブルーベリーゼリー	にんにく ほうれんそう たまねぎ しいたけ	665 810	25.5 30.9	
14	火	勺	麦ごはん	牛乳	ホキフライ みそけんちん汁 アーモンドサラダ	牛乳 木キ 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく 里芋 ごま油 アーモンド 砂糖	大根 にんじん こねぎ キャベツ きゅうり コーン	718 878	27.0 32.2	
共通メニュー:野菜のキッシュ						野菜のキッシュ	牛乳	米粉パン	たまねぎ にんじん ピーマン		
15	水	勺	米粉パン	牛乳	コンソメスープ カップヨーグルト	たまご ベーコン チーズ ワインナー ヨーグルト	春雨	パセリ	608 715	25.3 30.1	
16	木	勺	麦ごはん	牛乳	ターザイバオズ ハ宝菜 パンサンスター	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき かまぼこ ロースハム	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油 春雨 ごま	キャベツ たまねぎ 生姜 にんじん たけのこ しいたけ さくらげ きゅうり もやし	624 746	21.5 25.7	
ふるさとくまさんデー:上益城地区の味						野菜コロッケ	牛乳	米 麦 じゃがいも さつまいも 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 里芋	たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ にんじん 大根 ごぼう きゅうり	605 753	21.2 25.6
17	金	勺	麦ごはん	牛乳	銀杏葉汁 ちりめんサラダ	大豆 豚肉 鶏肉 ちくわ 枝豆 ちりめん	米 麦 ジャガイモ さつまいも 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 里芋	たまねぎ にんじん しいたけ にんじん 大根 ごぼう きゅうり	605 753	21.2 25.6	
20	月	勺	麦ごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ きのこのみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 魚肉すりみ わかめ ツナ	米 麦 油 ごま 砂糖 パン粉 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき ごぼう きゅうり	681 812	24.7 28.8	
世界の料理:キューバ						鶏のトマト風味煮込み まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム 枝豆 ひよこ豆	米 麦 ジャガイも 砂糖	たまねぎ にんじん レモン トマト いんげん きゅうり キャベツ	651 803	26.8 32.2
21	火	勺	麦ごはん	牛乳	ウインナー(小1中2) ミートスパゲティ チーズサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 グリンピース チーズ	パン スパゲティ 麺 砂糖 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマト きゅうり キャベツ	610 814	26.9 35.5	
22	水	勺	コッペパン	牛乳	ヒレカツ 秋のカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 グリンピース ヨーグルト	米 麦 パン粉 油 パン粉 さつまいも	にんじん たまねぎ にんにく りんご みかん バイン もも バナナ	779 949	24.9 28.8	
23	木	勺	麦ごはん	牛乳	春雨スープ パンパンジーサラダ	豚肉 牛乳 鶏ささみ	米 麦 ごま油 春雨	生姜 にんじん 白菜キムチ 白菜 たまねぎ しいたけ こねぎ きゅうり もやし	525 638	19.8 23.6	
24	金	勺	豚キムチごはん	牛乳	信田煮 もずくのすまし汁 きのこの和風サラダ	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 豚肉 もずく 豆腐 ちくわ 枝豆	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えのき こねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ	577 687	22.4 25.8	
27	月	勺	わかめごはん	牛乳	春巻き 平麺スープ ゴマネーズサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ	米 麦 油 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉 平麺ビーフン ごま油 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ チングンサイ きゅうり	639 821	19.0 23.6	
28	火	勺	麦ごはん	牛乳	魚のチーズ焼き 野菜スープ フレンチサラダ	牛乳 ホキ チーズ ワインナー	パンパン じゃがいも 油 砂糖	バセリ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	592 697	25.1 29.1	
29	水	勺	パインパン	牛乳	焼きししゃも(小1中2) 炒り豆腐 海藻サラダ	牛乳 ししゃも 豆腐 鶏肉 たまご グリンピース ひじき わかめ 蒜わかめ 赤かえでの 糸寒天	米 麦 砂糖 油	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	617 782	27.8 36.6	
30	木	勺	麦ごはん	牛乳	照り焼きチキン はんぺん汁 パンキンサラダ・ミックスベリーブリ	牛乳 鶏肉 魚肉 油揚げ わかめ パンキンサラダ・ミックスベリーブリ	米 麦 油 砂糖 とろろ ミックスベリーブリ	たまねぎ にんじん えのき たけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	721 877	25.7 31.0	
ハロウィンこんだて											
31	金	勺	麦ごはん	牛乳							

※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
バランスのよい食事をしよう

今月の帯北産
ごめ こねぎ きゅうり