

# 10月 献立予定表

茶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	水	丸パン		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 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト きゅうり コーン	639 774	27.9 33.9	
2	木	麦ごはん		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	いりこ
3	金	麦ごはん		サバの塩焼き さつまい 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	いりこ
お月見(十五夜)こんだて										
6	月	麦ごはん		ハンバーグ お月見汁 コーンサラダ・月見団子	豚肉 鶏肉 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	いりこ
7	火	麦ごはん		いわしおかか煮 春雨汁 五目きんぴら	牛乳 いわし かつお節 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	
8	水	ミルクパン		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	
9	木	麦ごはん		チキンナゲット(小1中2) ハヤシルー 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 じゃがいも 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	
目の愛護(あいご)デー-こんだて										
10	金	麦ごはん		元氣のでるしパー ほうれんそうと豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏しパー 鶏肉 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ブルーベリーゼリー	にんじん りん 生姜 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	麦ごはん		ホキフライ みそけんちん汁 アーモンドサラダ	牛乳 ホキ 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	いりこ
共通メニュー:野菜のキャッシュ										
15	水	米粉パン		野菜のキャッシュ コンソメスープ カップヨーグルト	牛乳 たまご ベーコン チーズ ウインナー ヨーグルト	米粉パン 春雨	たまねぎ にんじん ビーマン パセリ	608 715	25.3 30.1	
16	木	麦ごはん		ターサイパオズ 八宝菜 パンサンデー	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 だけのこ しいたけ きくらげ 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										
17	金	麦ごはん		野菜コロッケ 銀杏葉汁 ちりめんサラダ	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 ちくわ 枝豆 ちりめん	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 にんにく しいたけ にんじん 大根 ごぼう きゅうり	605 753	21.2 25.6	かつお こんぶ
20	月	麦ごはん		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 大豆 あおさ 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	いりこ
世界の料理:キューバ										
21	火	麦ごはん		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 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんにく レモン トマト いんげん きゅうり キャベツ	651 803	26.8 32.2	
22	水	コッペパン		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	
23	木	麦ごはん		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 さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ にんにく りんご みかん バイン もも バナナ	779 949	24.9 28.8	
24	金	豚キムチごはん		春雨スープ パンパンジーサラダ	豚肉 牛乳 鶏ささみ	米 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	
27	月	わかめごはん		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	かつお こんぶ
28	火	麦ごはん		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 チンゲンサイ きゅうり	639 821	19.0 23.6	
29	水	パンパン		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 ウインナー	パンパン じゃがいも 油 砂糖	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	
30	木	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 ししゃも 豆腐 鶏肉 たまご グリンピース ひじき わかめ 茎わかめ 赤かえでり 糸寒天	米 麦 砂糖 油	にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	617 782	27.8 36.6	
ハロウィンこんだて										
31	金	麦ごはん		照り焼きチキン はんぺん汁 パンパンサラダ・ミックスベリープリン	牛乳 鶏肉 魚肉 油揚げ わかめ ロースハム ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 とろろ ミックスベリープリン	たまねぎ にんじん えのき だけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	721 877	25.7 31.0	いりこ

※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

今月の茶北産

こめ こねぎ きゅうり