



10月 学校給食献立予定表(中学校)



2022. 10 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3	げつ	ごはん		タイビーエン 春巻き かわりあえ	牛乳 ふたにく かまぼこ うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 小麦粉 ごま	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん なす なたまめ しょうが	736	24.9
天草宝島デー「さつまいいも」				さつま汁	牛乳 とりにく とうふ にほし	こめ 麦 さつまいいも こんにやく	だいこん にんじん えのきたけ	777	29.5
4	か	ごはん		ふんわり豆腐バーグ ごぼうの和え物	みそ 魚肉すりみ (煮干だし)	ごま やまいも	ねぎ ごぼう きゅうり れんこん	777	29.5
5	すい	ひのくにパン		ビーフシチュー バイクドエッグ コールスローサラダ	牛乳 ぎゅうにく 卵	ひのくにパン じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく	766	27.0
6	もく	わかめごはん		きのこ汁 かぼちゃコロッケ ひじきの和え物	牛乳 とうふ わかめ チーズ ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 油 ごま マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 パン粉	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	746	23.0
7	きん	ごはん		さといものそばろ煮 にんじんシューマイ② のりじゃこあえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ ちりめん のり 魚肉すりみ	こめ 麦 さといも こんにやく さとう 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	821	27.5
お魚給食の日「まだい」				ラビオリスープ	牛乳 たい ハム チーズ	パインパン じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ	828	36.3
11	か	パインパン		天草まだいのバジルオリーブ焼き シーザーサラダ	とりにく ふたにく	オリーブオイル	きゅうり コーン にんにく バジル	828	36.3
12	すい	ごはん		マーボー厚揚げ ぎょうざ② ナムル	牛乳 絹あげ ふたにく 大豆 とりにく みそ	こめ 麦 さとう ごま油 ごま 片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが にら	864	31.0
13	もく	ごはん		ボークカレー チキンナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 ふたにく スkimミルク とりにく ヨーグルト	こめ 麦 じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも にんにく しょうが	874	29.1
14	きん	ごはん		つみれ汁 さばゆずみそ煮 れんこんの和え物	牛乳 とりにく わかめ さば 魚肉すりみ (煮干だし)	こめ 麦 ごま	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	759	29.7
17	げつ	ごはん		じゃが豚キムチ お豆腐しゅうまい② 海藻サラダ	牛乳 ふたにく ちぎりあげ とうふ ちりめん わかめ こんぶ のり 魚肉すりみ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう 小麦粉 油	にんじん たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり りんご にんにく 枝豆 コーン 青じそ	825	27.0
18	か	チキンライス		コンソメスープ さつまいいもオムレツ アーモンドサラダ	牛乳 ウィンナー 卵 とりにく	こめ マカロニ アーモンド さつまいいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ 枝豆 ほうれん草 コーン	815	26.9
ふるさとくまさんデー：五名南隣の味				南関揚げの親子煮	牛乳 とりにく 南関あげ 卵	こめ ぶちまる麦 じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう	793	27.6
19	すい	ぶちまるごはん		れんこんはさみ揚げ ゆかり和え	かまぼこ	さとう 片栗粉 油 小麦粉 パン粉	いんげん きゅうり キャベツ ゆかり れんこん	793	27.6
20	もく	米粉パン		ボークビーンズ いわしとお肉のハンバーグ ツナサラダ	牛乳 ふたにく とりにく 大豆 いわし ツナ	米粉パン じゃがいも さとう 小麦粉 油	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ コーン にんにく	686	33.1
天草産真鯛の日				けんちん汁	牛乳 油あげ とうふ たい	こめ 麦 さといも こんにやく	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	763	31.1
21	きん	ごはん		天草まだいのかば焼き ごまネーズあえ	ちくわ (かつお・こんぶだし)	油 さとう ごま マヨネーズ 片栗粉	キャベツ しょうが	763	31.1
24	げつ	ごはん		大豆の磯煮 鶏の天ぷら 切干大根の酢の物	牛乳 とりにく 大豆 絹あげ ちぎりあげ ひじき 卵	こめ 麦 こんにやく さとう 油 ごま ごま油 小麦粉 米粉	にんじん ごぼう れんこん いんげん だいこん 大葉 うめ きゅうり	855	34.6
25	か	ごはん		さといものみそ汁 いわし生姜煮 五目きんぴら	牛乳 とうふ 油あげ てんぷら いわし みそ (煮干だし)	こめ 麦 さといも こんにやく ごま さとう ごま油 油	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう 枝豆	783	29.1
26	すい	ミルクパン		平めんスープ 鮭チーズフライ にんじんサラダ	牛乳 ふたにく かまぼこ ツナ さけ チーズ あおさ	ミルクパン クイッティオ 油 ごま油 さとう 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ ねぎ キャベツ コーン	752	34.9
27	もく	ごはん		もずくかきたま汁 蓮根とひき肉の照焼き シモンドレッシングあえ	牛乳 とりにく もずく 卵 かまぼこ 削りぶし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 片栗粉 ごま 油 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり りんご れんこん シモン葉	679	26.9
天草大王の日				天草大王の鶏じゃが	牛乳 とりにく 絹あげ 卵	こめ 麦 じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん 枝豆 しいたけ	806	34.2
28	きん	ごはん		五目厚焼きたまご 昆布あえ	ちぎりあげ こんぶ	油 さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり しょうが グリンピース コーン だけのこ	806	34.2
31	げつ	ソフトフランスパン		かぼちゃのポターージュ 大豆とごぼうのミンチカツ かにかまサラダ	牛乳 ベーコン かに風味かまぼこ ひよこ豆 大豆 とりにく ふたにく スキムミルク	ソフトフランスパン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 キャベツ ごぼう きゅうり コーン	818	30.4

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。