



10月学校給食献立予定表（中学校）



2021.10 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織を作る	主にエネルギーを作る	主に体の調子を整える		
1	金	ごはん		肉だんごスープ スコッチエッグ じゃこと大豆のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめん たまご 牛肉 チーズ 大豆	米 麦 はるさめ パン粉 かたくり粉 でんぷん あぶら 水あめ さとう	きくらげ たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	803	30.1
4	月	ごはん		豚汁 肉詰めいなり おかか和え	牛乳 厚揚げ（いりこだし） 鶏肉 かつおぶし あげ 豚肉 みそ	米 麦 さといも こんにゃく 小麦粉 砂糖 でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう キャベツ れんこん きゅうり しょうが たまねぎ	754	31.1
5	火	ごはん		筑前煮 ふんわり豆腐バーグ ごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 豆腐 ツナ すり身	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ すりごま 山芋 さとう 油 でんぷん	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	842	31.4
6	水	かぼちゃパン		平めんスープ ささみチーズフライ ごぼうの和え物	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	かぼちゃパン 平めんビーフン 油 ごま油 すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり ほうれん草	753	36.0
天草黒牛の日									
7	木	ごはん		わかめスープ うまか牛丼 ゆかり和え	牛乳 豆腐 かまぼこ 牛肉 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ゆかり	750	30.4
目の愛護デー									
8	金	ごはん		つみれ汁 さばごまみそ煮 じゃこ和え・ブルーベリーゼリー	牛乳 すりみ 豆腐 さば ちりめん みそ （いりこだし）	米 麦 砂糖 ごま かたくり粉 米粉 水あめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー	821	29.4
天草宝島デー「さつまいも」									
11	月	ごはん		秋野菜みそ汁 いわしのカリカリフライ② れんこんとささみのごま和え	牛乳 豆腐 あげ 鶏肉 （いりこだし） 卵黄 みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 米粉 でんぷん 麦 さつまいも 玄米粉 水あめ ごま オリーブオイル	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん しめじ えのき れんこん きゅうり しいたけ	828	26.2
12	火	ごはん		麻婆豆腐 ひじきシューマイ② もやしの和え物	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 鶏肉 大豆 ひじき みそ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 すりごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	775	30.3
13	水	丸パン		ポークビーンズ ハンバーグ シーザーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム えだまめ 鶏肉 チーズ 卵黄 アンチョビソース	丸パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく レモン	791	37.2
14	木	ごはん		もずくかきたま汁 ホキ天玉揚げ 昆布和え	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ もずく （かつおぶし・こんぶだし） 塩こんぶ ホキ 青さ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 天玉 小麦粉 でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	779	30.7
天草宝島デー「シモンいも」									
15	金	ごはん		野菜スープ 照り焼きチキン シモンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 オリーブ 油	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン シモン葉 りんご	754	29.3
18	月	ごはん		すまし汁 サワラフライ ごま和え	牛乳 はんぺん 豆腐 わかめ さわら だいず粉 （かつおぶし・こんぶだし）	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	726	25.2
ふるさとくまさんデー 玉名・南関の味									
19	火	ごはん		南関揚げじゃが 五目卵焼き かわりあえ	牛乳 豚肉 南関あげ たまご ちぎりあげ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま でん粉	たまねぎ にんじん いんげん グリンピース コーン きゅうり キャベツ だいこん しその葉 たけのこ なす れんこん なためめ しょうが しいたけ	780	28.4
20	水	ひのくにパン		チンゲン菜クリーム煮 彩り野菜のメンチカツ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 豚肉 スキムミルク	ひのくにパン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 でんぷん 米粉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ えだまめ しょうが	978	36.0
21	木	ごはん		ワンタンスープ いわしみぞれ煮 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ いわし	米 麦 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ きゅうり コーン だいこん えだまめ	791	34.0
22	金	ごはん		厚揚げと白菜の味噌汁 和風さんぴら包み焼 わかめの酢の物	牛乳 厚揚げ（にぼしだし） 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが きゅうり ごぼう	785	31.2
25	月	ごはん		大豆の五目煮 いわしとお肉のハンバーグ 切干大根のすのものの	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹揚げ 大豆 ツナ ひじき いわし 豚肉	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 パン粉 でんぷん	にんじん れんこん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり きゃべつ しょうが	840	35.3
26	火	ごはん		タイピーエン れんこんつくね② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏肉 ちりめん わかめ こんぶ ぶりのり とさかひのり まぶのり	米 麦 はるさめ ごま油 パン粉 でんぷん 油 砂糖	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり しょうが 青じそ	765	29.0
27	水	ごはん		秋野菜のカレー スティックドック ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも さつまいも パン粉 でんぷん 砂糖	たまねぎ しめじ にんじん 桃 えだまめ りんごピューレ みかん パイナップル にんにく しょうが	928	33.2
天草宝島お魚給食の日									
28	木	ミルクパン		コンソメスープ 鯛のバジルオリーブ焼き アーモンドサラダ	牛乳 ウインナー たい 鶏肉 卵黄	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル アーモンド 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 コーン レモン にんにく バジル えだまめ	854	39.1
29	金	ごはん		けんちん汁 かぼちゃフライ れんこんのきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ 豚肉 天ぷら （かつおぶし・こんぶだし）	米 麦 こんにゃく 油 しらたき ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぷん パン粉 水あめ	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えだまめ かぼちゃ れんこん たまねぎ	818	25.4

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。