

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	牛乳	肉だんごスープ スコッチャッピング 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 でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	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 平めんピーフン油 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		ごはん	牛乳	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				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」				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	いわし 牛乳 豆腐 あげ 鶏肉（いりこだし） 卵黄 みそ	米 麦 砂糖 ジャガイも 油 米粉 でんぶん 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		
11	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ひじきシユーマイ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 でんぶん 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	牛乳	ポークピーンズ 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 ジャガイも 小麦粉 でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	779	30.7		
15	金	ごはん	牛乳	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 ジャガイも でんぶん 砂糖 オリーブ 油	たまねぎ にんじん しめじ チングンサイ 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	牛乳	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 だいす粉 (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				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 ジャガイも 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 だけのこ なすれんこん なたまめ しょうが しいたけ	780	28.4		
20	水	ひのくにパン	牛乳	チングン葉クリーム煮 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 ジャガイも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 でんぶん 米粉	にんじん たまねぎ チングンサイ 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	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	厚揚げと白菜の味噌汁 和風きんぴら包み焼 わかめの酢の物	牛乳 厚揚げ（いりこだし） 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ジャガイも 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	牛乳	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	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 紹揚げ 大豆 ツナ ひじき いわし 豚肉	米 麦 ジャガイも こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 パン粉 でんぶん	にんじん れんこん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり きゅべつ しょうが	840	35.3		
26	火	ごはん	牛乳	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 ふのり とさかのり まふのり	米 麦 はるさめ ごま油 パン粉 でんぶん 油 砂糖	きくらげ たけのこ にんじん 桃 たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり しょうが	765	29.0		
27	水	ごはん	牛乳	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 ジャガイも さつまいも パン粉 でんぶん 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				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 ジャガイも 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		
28	木	ミルクパン	牛乳	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 でんぶん 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。