



10月 学校給食献立予定表（中学校）



2026.10 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量		
				あか		きいろ		みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちようしきとこのえる				
1 木	ごはん		けんちん汁 あじフライ かわり和え	牛乳 あじ	鶏肉 あおさ	米 小麦粉 こんにゃく	油 パン粉	ねぎ 大根 ごぼう きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ ぶくじん漬	795	29.2	15.0
2 金	天草宝島デー「きくらげ」 わかめごはん		きくらげの中華風スープ れんこんとひき肉の照り焼き 小松菜の和えもの	牛乳 ベーコン ツナ	わかめ 鶏肉 魚すりみ	米 澱粉	麦 さとう	キャベツ もやし たまねぎ しめじ コーン	にんじん きくらげ 小松菜 れんこん	782	25.6	20.3
5 月	麦ごはん		ちゃんこ汁 大豆と豆腐のフライ 和風サラダ	牛乳 豆腐 ベーコン	鶏肉 豆乳 大豆 【昆布・かつお節】	米 こんにゃく 小麦粉	麦 ドレッシング ごま	にんじん ねぎ キャベツ しめじ	はくさい しいたけ きゅうり たまねぎ	823	29.5	22.4
6 火	麦ごはん		豆乳入り豚汁 いわし生妻煮 切干大根のサラダ	牛乳 いわし みそ	豚肉 厚揚げ 鶏肉 【いりこ】	米 さとう	麦 こんにゃく	小松菜 大根 きゅうり	にんじん しょうが	812	30.1	17.8
7 水	天草宝島デー「天草産黒糖」 天草黒糖あげパン		スタミナスープ マカロニサラダ アセロラゼリー	牛乳 わかめ ハム	豚肉 かまぼこ	米 黒糖 油 マカロニ	きなこ さとう ごま油 卵抜きマヨネーズ	にんじん にら しいたけ キャベツ	たまねぎ えのきだけ きゅうり	854	24.1	21.9
佐伊津町で栽培された加工された黒糖です♪												
8 木	ごはん		八宝菜 人参シュマイ② 春雨サラダ	牛乳 うずら卵 卵	豚肉 魚すりみ 鶏肉	米 ごま油 はるさめ	さとう 澱粉 小麦粉	にんにく キャベツ たまねぎ だけこのこ	しょうが にんじん もやし きゅうり きくらげ	834	26.9	15.4
9 金	麦ごはん		豆腐のすまし汁 菊池水田ごぼうつくね さは節和え	牛乳 わかめ さば節	豆腐 かまぼこ 鶏肉 【昆布・かつお節】	米 さとう	麦 パン粉	にんじん ねぎ キャベツ ぶくじん漬	たまねぎ えのきだけ きゅうり ごぼう	812	25.4	17.5
13 火	麦ごはん		マーボー豆腐 春巻 ちくわの和え物	牛乳 豚肉 赤みそ ちくわ	豆腐 大豆 米みそ	米 さとう 澱粉 ドレッシング	麦 ごま油 油	にんにく もやし にんじん だけこのこ グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	886	30.8	29.4
14 水	カット丸パン		コーンミルクスープ 照り焼きパティ ツナサラダ	牛乳 ツナ	鶏肉	丸パン マカロニ 卵抜きマヨネーズ	じゃがいも バタージュ	たまねぎ コーン ごぼう	にんじん きゅうり 枝豆	795	28.2	24.2
15 木	天草宝島デー「豚肉」 ごはん		わかめスープ 豚の生姜焼き さつまスティック	牛乳 かまぼこ 豚肉	わかめ 豆腐	米 ごま	さとう さつまいも	たまねぎ えのきだけ しめじ	にんじん キャベツ しょうが	825	29.5	15.7
16 金	麦ごはん		さつま汁 鶏の天ぷら まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 卵 大豆	豚肉 みそ ハム 【いりこ】	米 さつまいも さとう オリーブ油	麦 小麦粉 こんにゃく	ねぎ 大根 ほうれん草 梅	にんじん しいたけ もやし しそ	794	28.4	11.7
19 月	ふるさとくまさんデー「人吉産地区」 ぶち丸ごはん		つぼん汁 厚焼きだまご かつのりサラダ	牛乳 厚揚げ 卵	鶏肉 さば節 【いりこ】	米 さといも	麦 ぶちまる君 さとう	ねぎ 大根 きゅうり	にんじん キャベツ	808	25.0	16.2
20 火	麦ごはん		かき玉スープ ちくわのいそべ揚げ ごまネーズサラダ	牛乳 卵 ちくわ	鶏肉 ツナ あおさ	米 じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	麦 ごま	きくらげ にんじん にら ごぼう	しめじ たまねぎ きゅうり	780	24.1	16.8
浦田水産様から真鯛をいただきました！												
21 水	ひのくにパン		コンソメスープ たいのレモン風味焼き チーズサラダ	牛乳 たい チーズ	ベーコン 鶏肉	ひのくにパン 油	じゃがいも	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	808	34.5	25.0
22 木	ごはん		あおさ汁 菊池水田ごぼうメンチカツ しそキクラゲ和え	牛乳 豆腐	あおさ かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 ごま	油	たまねぎ えのきだけ キャベツ ごぼう	にんじん きゅうり きくらげ しそ	812	24.4	15.3
23 金	麦ごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット② フルーツ杏に	牛乳 チキンナゲット	豚肉	米 じゃがいも 豆乳ゼリー	麦 ハヤシルウ	にんにく しめじ にんじん みかん 枝豆 もも	しょうが たまねぎ マッシュルーム パイナップル	920	29.1	20.9
26 月	麦ごはん		もすくのすまし汁 鶏の照り焼き 五目きんぴら	牛乳 豆腐 鶏肉	もすく かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 こんにゃく ごま油	麦 さとう	えのきだけ たまねぎ ごぼう	にんじん しいたけ れんこん	789	28.0	15.3
27 火	麦ごはん		白菜ときのこのスープ 焼きぎょうざ② もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	【昆布・かつお節】	米 はるさめ ごま	麦 さとう ごま油	にんじん しいたけ はくさい もやし	えのきだけ たまねぎ 小松菜 キャベツ にら	824	24.3	14.4
28 水	ハロウィンメニュー ソフトフランスパン		かぼちゃのシチュー かぼちゃバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳	鶏肉 かにかま	ソフトフランス じゃがいも バター	マカロニ ポタージュ さとう	たまねぎ かぼちゃ きゅうり 枝豆	にんじん ブロッコリー コーン	837	30.1	23.4
29 木	ごはん		みそだご汁 ぶりフライ ごま大根和え	牛乳 ちくわ ぶり	鶏肉 ツナ みそ 【昆布・かつお節】	米 里芋 ごま 卵抜きマヨネーズ	小麦粉 油 さとう パン粉	にんじん はくさい きゅうり	ごぼう 大根	869	29.9	21.5
30 金	麦ごはん		南関揚げの親子丼 おこのみ焼風平つくねソース ゆかり和え	牛乳 かまぼこ 卵	鶏肉 南関あげ 豚肉	米 じゃがいも さとう	麦 こんにゃく 澱粉	にんじん しいたけ キャベツ ゆかり	たまねぎ グリーンピース きゅうり	862	30.9	19.9

10月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、たい、黒糖



※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。

天草の伝統の味♪

天草の黒砂糖

江戸時代から天草へ伝わる黒砂糖作りは、天草全土でつくられていましたが、今では天草市佐伊津町のみ製糖されています。平釜を使用し薪でじっくり炊き上げる製法でつくられていて、他の黒糖には無いまろやかでコクのある味わいが特徴の純黒糖です。

サトウキビを収穫

まろやかでコクのある味わい

平釜でじっくり

薪で炊き上げ