




# 令和2年　10月　こんだてよていひょう

新和学校給食センター

| ひ | よう | しゅしょく | 牛乳 | おかず | きいろ<br>ねつやちからになる | あか<br>ちやにくやほねになる | みどり<br>からだのちょうしをととのえる | エネルギー(kcal) | たんぱくしつ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | まるパン | ○ | じゃがいもオムレツ<br>シモンサラダ<br>ビーフンじる | パン　じゃがいも<br>ビーフン | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>たまご　ベーコン　ハム<br>チーズ　きくらげ | にんじん　たまねぎ<br>キャベツ　たけのこ　ねぎ<br>きゅうり | 607<br>800 | 25.9<br>33.3 |
| 2 | 金 | お月見給食<br>ざっこくごはん | ○ | あつあげのみそいため<br>たんぽぽのっぺ<br>じゅうごやゼリー | こめ　ざっこく　あぶら<br>さとう　こんにゃく　さといも<br>しらたまだんご　じゅうごやゼリー | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とりにく　あつあげ<br>みそ | にんじん　キャベツ<br>だいこん　ごぼう<br>にら　ねぎ | 633<br>793 | 24.9<br>31.0 |
| 5 | 月 | むぎごはん | ○ | ちくわのいそべあげ<br>しおこんぶあえ<br>いりどうふ | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　こむぎこ<br>マカロニ | ぎゅうにゅう　とりにく<br>たまご　とうふ　ちくわ<br>こんぶ　あおのり | にんじん　きゅうり　しいたけ<br>キャベツ　たまねぎ<br>たけのこ　グリンピース | 625<br>800 | 28.2<br>35.5 |
| 6 | 火 | 目の愛護デー給食<br>かぼちゃパン | ○ | さけクリームグラタン<br>ハムサラダ<br>にんじんスープ | パン　じゃがいも<br>パンこ　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　さけ<br>ハム　チーズ | にんじん　たまねぎ　えのきたけ<br>あかピーマン　キャベツ　きゅうり<br>ほうれんそう　しめじ　コーン | 619<br>814 | 32.7<br>42.6 |
| 7 | 水 | むぎごはん | ○ | とりのチーズやき<br>ごまあえ<br>いなかじる | こめ　むぎ　さとう<br>さといも　ごま<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう　とりにく<br>とうふ　ハム　チーズ | にんじん　キャベツ　しめじ<br>たまねぎ　もやし　ごぼう<br>パセリ　ねぎ | 620<br>801 | 26.2<br>34.2 |
| 8 | 木 | こくとうパン | ○ | すりみのおこのみやき<br>なしサラダ<br>チリコンカン | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも　マカロニ | ぎゅうにゅう すりみ　だいず<br>たまご　ぶたにく<br>かつおぶし　あおのり | にんじん　キャベツ　ねぎ<br>きゅうり　たまねぎ<br>しょうが　トマト　なし | 606<br>801 | 28.3<br>36.7 |
| 9 | 金 | チキンライス | ○ | チンジャオロース<br>コンソメスープ | こめ　さとう　あぶら<br>じゃがいも　でんぷん<br>バター | ぎゅうにゅう　とりにく<br>ぶたにく　きくらげ | にんじん たまねぎ ピーマン しめじ<br>マッシュルーム しいたけ しょうが<br>にんにく えのきたけ キャベツ グリンピース | 594<br>755 | 23.6<br>29.4 |
| 12 | 月 | 和食デー<br>むぎごはん | ○ | すごもりたまご<br>ポテトサラダ<br>きのこのみそしる | こめ　むぎ<br>じゃがいも　さといも<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ハム<br>たまご　みそ | にんじん　キャベツ　しめじ<br>きゅうり　ほうれんそう　ねぎ<br>えのきたけ　たまねぎ　しいたけ | 608<br>747 | 22.1<br>25.4 |
| 13 | 火 | コッペパン | ○ | チキンナゲット<br>レモンあえ<br>コーンポタージュ | パン　あぶら　さとう<br>マカロニ　じゃがいも | ぎゅうにゅう　とりにく<br>チキンナゲット | にんじん　きゅうり　コーン<br>キャベツ　たまねぎ<br>レモン　ミニトマト | 622<br>831 | 24.8<br>32.8 |
| 14 | 水 | むぎごはん | ○ | いわしのトマトに<br>かきなます<br>さといものそぼろに | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　さといも<br>でんぷん | ぎゅうにゅう　いわしのトマトに<br>ぎゅうにく　ぶたにく | にんじん　だいこん　しょうが<br>きゅうり　しいたけ　かき<br>たまねぎ　えだまめ | 648<br>820 | 25.4<br>31.5 |
| 15 | 木 | しょくパン | ○ | フレンチサラダ<br>きのこスパゲティ<br>キャラメルポテト | パン　あぶら　さとう<br>スパゲティ　さつまいも<br>バター | ぎゅうにゅう　とりにく<br>チーズ | にんじん キャベツ しめじ エリンギ<br>きゅうり　たまねぎ にんにく<br>えのきたけ あおピーマン ミニトマト | 629<br>825 | 21.7<br>27.6 |
| 16 | 金 | 県産和牛の日<br>ぎゅうどん | ○ | ちぐさあえ<br>いちょうばじる | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　こんにゃく<br>じゃがいも　ごま | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>とりにく　ハム　だいず<br>ちくわ | にんじん たまねぎ グリンピース<br>にんにく キャベツ しょうが きゅうり<br>もやし ごぼう ねぎ しいたけ | 631<br>802 | 26.4<br>33.1 |
| 19 | 月 | むぎごはん | ○ | ハンバーグ<br>マヨポンあえ<br>つみれじる | こめ　むぎ　さとう<br>パンこ　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>ぶたにく　たまご<br>ちくわ　すりみ　わかめ | にんじん たまねぎ ピーマン<br>きゅうり キャベツ えのきたけ<br>きりぼしだいこん しいたけ ねぎ | 633<br>802 | 27.1<br>34.0 |
| 20 | 火 | ひのくにパン | ○ | ソティ<br>おまめスープ<br>フルーツヨーグルト | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　ベーコン<br>ソーセージ　だいず<br>ヨーグルト　きくらげ | にんじん キャベツ トマト ねぎ<br>しめじ コーン たまねぎ みかん<br>りんご バナナ パイナップル もも | 616<br>808 | 20.9<br>27.0 |
| 21 | 水 | ふるさとくまさんデー<br>（宇城地区）<br>むぎごはん | ○ | れんこんのはさみあげ<br>しょうがいりきんぴら<br>しらたまだんごじる<br>なっとう | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　こんにゃく<br>しらたまだんご　ごま | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とりにく　あぶらあげ<br>ちくわ　なっとう | にんじん　しょうが　ごぼう<br>キャベツ　えのきたけ<br>きりぼしだいこん　しいたけ<br>れんこんのはさみあげ | 624<br>817 | 24.1<br>29.9 |
| 22 | 木 | まるパン | ○ | かぼちゃのカップやき<br>スパゲティサラダ<br>とうにゅうスープ | パン　あぶら<br>スパゲティ　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ハム　ベーコン<br>チーズ　とうにゅう | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>えだまめ　きゅうり　しめじ　コーン<br>かぼちゃ えのきたけ キャベツ | 632<br>831 | 24.0<br>31.5 |
| 23 | 金 | だいずいり<br>ひじきごはん | ○ | ししゃもフライ<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>ごもくじる | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　じゃがいも<br>こんにゃく　ごま | ぎゅうにゅう　とりにく<br>ししゃも　だいず　ハム<br>あつあげ　ひじき | にんじん えだまめ きゅうり<br>キャベツ ねぎ ごぼう<br>きりぼしだいこん　しいたけ | 616<br>824 | 25.5<br>34.1 |
| 26 | 月 | むぎごはん | ○ | レバーのかみかみあえ<br>ごまひじき<br>あおさじる | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　こむぎこ<br>でんぷん　ごま | ぎゅうにゅう　とりにく<br>レバー　ちくわ　とうふ<br>ひじき　あおさ　みそ | にんじん　しょうが<br>れんこん　たまねぎ<br>しいたけ　ごぼう | 629<br>800 | 27.0<br>34.0 |
| 27 | 火 | ココアパン | ○ | アーモンドサラダ<br>ちゃんぽん<br>かき | パン　さとう　あぶら<br>ちゃんぽんめん<br>アーモンド | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ハム　ちくわ　きくらげ | にんじん　キャベツ<br>きゅうり　もやし<br>ねぎ　かき | 627<br>824 | 24.2<br>31.5 |
| 28 | 水 | 天草宝島<br>お魚給食の日<br>むぎごはん | ○ | ぶりのてりやき<br>ゆずあえ<br>みそしる | こめ　むぎ　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　ぶり　ハム<br>あぶらあげ　とうふ<br>わかめ　みそ | にんじん　キャベツ<br>きゅうり　ねぎ<br>たまねぎ | 644<br>782 | 31.8<br>36.2 |
| 29 | 木 | 旬の食材たっぷり給食<br>ミルクパン | ○ | やきぐりコロッケ<br>ぶたにくのドレッシングあえ<br>きのこスープ | パン　やきぐりコロッケ<br>さとう　あぶら | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とうふ　きくらげ | にんじん キャベツ きゅうり<br>しょうが えのきたけ ねぎ<br>しいたけ　しめじ　あおピーマン | 593<br>800 | 20.9<br>27.1 |
| 30 | 金 | ハロウィン給食<br>パンプキンカレー | ○ | ひじきサラダ<br>セレクトくだもの | こめ　むぎ　あぶら<br>ごま　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>チーズ　ハム<br>ひじき | にんじん　かぼちゃ　きゅうり<br>たまねぎ　にんにく キャベツ<br>しょうが しめじ みかん りんご | 633<br>802 | 20.2<br>24.5 |

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

## 今月の目標　やさいを食べよう。

### 中秋名月（十五夜）



今年のお月見は、１０月１日（木）です。お米や里いもの収穫時期であることから、お米で作った月見団子や、里いもなどの作物を供え、収穫に感謝をします。
給食では、２日（金）に、月をイメージした白玉団子を入れた汁と十五夜ゼリーがあります。
１日（木）が晴れていれば、外に出て月を見てみましょう。

### ≪今月の天草産≫


こめ


しいたけ



あおさ


きゅうり


ぶり


温州みかん