



令和5年10月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	おかず	おもなざいりょう			小学校 エヌエル千 たんばく食	中学校 エヌエル千 たんばく食	ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる			
2	月	牛乳	むぎごはん ジャがいものみそしる いわしカボスレモンに じゃことやさいのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ (にぼし) むぎみそ いわしカボスレモンに ちりめん	こめ むぎ ジャがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	606 23.2	699 26.6	ちりめんという名前は織物からきています。ちりめんを広げて干した様子が、絹織物のちりめんのように見えることから、こう呼ばれています。
3	火	牛乳	むぎごはん ハヤシシチュー チキンナゲット こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ グリーンピース なまクリーム チキンナゲット	こめ むぎ ジャがいも あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし	674 20.8	839 26.7	寒くなってくと、スープにとろみがついたシチューやクリームにが体を温めてくれますね。
4	水	牛乳	むぎごはん わかめスープ ぶたにくのキムチのため はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく あつあげ かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎしょうがキャベツにら キムチ もやし きゅうり きくらげ	608 24.0	727 28.0	キムチに体を温めてくれる唐辛子のカプサイシンと、おなかの調子を整える手助けをしてくれる乳酸菌がふくまれています。
5	木	牛乳	むぎごはん ぶのすましじる あげどりのねぎソースがけ こつこつサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ (にぼし) とりにく ひじき だいず	こめ むぎ ぶでんぶ あぶら さとう	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな だいこん キャベツ	679 23.7	824 29.6	今日のこつこつサラダは、骨を作るものになるカルシウムがたくさん入った食べもの(ひじき・大豆・こまつな)を使いました。
6	金	牛乳	ミルクパン カレーうどんじる うのはなサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ (かつお・こんぶ) おから ツナ	ミルクパン さとう うどん でんぶ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	607 23.1	763 28.1	りんごには、「1日1個のりんごは医者を選ざける」というギリシアのこたわざがあるほど栄養がたっぷりです。旬は、秋から冬です。
10	火	牛乳	むぎごはん マーボーとうふ にんじんシューマイ くきわかめのあますあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ くきわかめ にんじんシューマイ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ もやし きゅうり	620 22.3	762 27.5	今日は、「自愛護デー」ですね。自によい食べものとして、にんじん、ほうれんそう、ブルーベリーなどがあります。目を大切にしましょう。
11	水	牛乳	むぎごはん ジャがいものうまに れんこんつくね ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく れんこんつくね	こめ むぎ ジャがいも さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん たまねぎ だけのこ いんげん しいたけ もやし キャベツ	608 23.6	755 30.9	ジャがいものうまに入っているジャがいもには、ビタミンCが多くふくまれています。骨や心臓、血管を強くしてくれるはたらきがあります。
12	木	牛乳	にんじんピラフ オニオンスープ ぶりフライ きのこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶりフライ	こめ パター ジャがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ チンゲンサイ しめじ えのきたけ きゅうり れんこん	679 22.5	751 24.2	秋はきのこがとてもおいしいですね。今日は、サラダにしました。きのこは、かみごたえのある食材でもあります。よくかんで食べましょう。
13	金	牛乳	かぼちゃパン やさいスープ さかなのキャロットやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ チーズ ポンレスハム	かぼちゃパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ごぼう きゅうり パセリ	619 28.3	757 33.9	秋は、多くの食べものが旬を迎えます。旬とは、一年の中で一番おいしくなる時期のことです。旬は一年中、手に入りますが、旬のおいしさを味わってみましょう。
16	月	牛乳	むぎごはん はくさいのスープ さばのみそに じゃこめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば こめみそ しらす だいず	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	649 26.5	797 33.3	さばは、10月から12月の秋から冬にかけてあぶらのがり、とてもおいしいですよ。旬を味わってくださいね。
17	火	牛乳	むぎごはん こじる まつかぜやき おかかあえ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ (にぼし) むぎみそとりにく かつおぶし	こめ むぎ さとう パンこ ごま	はくさい にんじん だいこん ねぎ たまねぎ れんこん チンゲンサイ きゅうり キャベツ	629 27.7	737 32.7	まつかぜとは、とりひき肉にたまごやかたくり粉などを加えて、みりんやしょうゆで味つけをして、鉄板に平たくのばしてオープンで焼いた料理です。
18	水	牛乳	わかめごはん さといものそばに いかねぎやき もやしのこんぶあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ いかねぎやき しおこんぶ	こめ さといも さとう でんぶ	たまねぎ だいこん にんじん いんげん キャベツ もやし きゅうり	663 23.4	773 26.2	こんぶには、うま味成分のグルタミン酸がふくまれています。その他にも、食物せんいやミネラルがほうふです。よくかんで食べましょう。
19	木	牛乳	ぶんらくめしちようぼじる きびなごフライ かきなます	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう (にぼし) きびなごフライ	こめ さとう さといも くり あぶら	山菜 だけのこ えだまめ にんじん だいこん ごぼう かき しいたけ きゅうり	584 23.9	706 28.1	今月のぶるさとくまさんデーは、「上益城地区」の郷土料理です。山菜が入った「文豪餃」といちょうの形に切った真が入った「いちよう葉汁」です。
20	金	牛乳	ココアパン マカロニのクリームに フレンチサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ココアパン マカロニのクリームに フレンチサラダ だいがくいも	ココアパン さとう こめ マカロニ パター あぶら さつまいも みすあめ ごま	マッシュルーム にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり レタス りんご レモン	676 21.5	841 25.4	さつまいもは、収穫して2〜3か月ほど貯蔵すると、あまくておいしいさつまいもに変化しますよ。あまいさつまいもを味わってください。
23	月	牛乳	むぎごはん きのこのみそ汁 ししゃものかおりやき のりかつサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ (にぼし) むぎみそ ししゃも ツナ のり しらす かつおぶし	こめ むぎ さといも オリブゆ さとう あぶら ごま	しめじ えのきたけ しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	584 24.3	691 30.1	今月のみそ汁は、「きのこ」です。きのこには、ビタミンCが多くふくまれており、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。
24	火	牛乳	ざっこごはん あきやさいカレー あおのりマヨいりこ まめめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリームいりこ あおのり だいず	こめ じゅうごくこまい さとう さつまいも カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ グリーンピース りんご コーン キャベツ きゅうり	713 26.5	855 31.0	今日のカレーは、秋の味覚のさつまいもとしめじを入れて作りしましたよ。一番おいしい時期の食材で作ったカレーを味わって食べてください。
25	水	牛乳	むぎごはん なんかんあげどんのく コーンサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく チキンハム チーズ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン	626 24.1	719 27.4	なんかんあげどんの具には、南関町で作られた「南関あげ」を使用しています。味がよく染みだす南関あげをごはんにかけて食べてください。
26	木	牛乳	むぎごはん はっほうさい ひじきシューマイ ブロッコリーとツナのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ツナ わかめ ひじきシューマイ	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ ブロッコリー コーン	617 23.4	754 27.9	ひじきは、骨や歯を作るカルシウムや血液を作る鉄分を多くふくんでいます。よくかんで食べてください。
27	金	牛乳	コッパン (カット) スパゲティソース かみかみサラダ・みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず さきいか	コッパン さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり みかん	636 29.5	780 35.9	みかんにふくまれるビタミンCは、かぜなどのウイルスから身を守ってくれます。しっかり食べてウイルスに負けない体を手に入れましょう。
30	月	牛乳	むぎごはん さつまいる ホキてん ちりめんあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ (にぼし) むぎみそ ホキてん ちりめん	こめ むぎ さといも こんにやく さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	637 23.4	759 26.9	さつまいは、鹿児島県の郷土料理です。とり肉、にんじん、大根、さつまいもなどをに入れてゆっくり煮込んだみそ仕立ての汁ものです。
31	火	牛乳	むぎごはん パンキンシチュー てりやきチキン ひじきマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ローズハム	こめ むぎ さとう あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが パセリ きゅうり キャベツ チンゲンサイ	649 26.0	784 32.3	今日は、ハロウィンです。秋の収穫をお祝いし、悪魔を追い出すお祭りです。それにちなみ、かぼちゃを使ったシチューを作りました。

*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。