



10月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
1	水	塩豚丼 (麦ごはん)		わかめの酢の物 呉汁	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ こま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり しいたけ	いりこ	813 33.3
2	木	カットコッペパン		スティックドッグ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	コッペパン さとう ごま じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		797 32.5
3	金	こぎつねごはん		ニギスフライ 野菜の甘酢あえ もすくのすまし汁	とりにく あげ えだまめ ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ニギス もすく	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	けずりふし こんぶ	750 31.8
6	月	麦ごはん		肉詰めいなりのふくめ煮 小松菜のツナあえ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ ツナ ぶたにく	こめ むぎ さとう さといも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	759 31.2
7	火	カットコッペパン		チリコンカン ごまじゃこサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ちりめん とりにく	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん パセリ キャベツ		683 32.0
8	水	麦ごはん		鶏肉の甘辛炒いため ごま大根 かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ だいこんづけ	いりこ	762 32.9
9	木	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ しそひじきあえ じゃがいもそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく さつまあげ えだまめ あおのり ひじき	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		792 30.8
10	金	★目の愛護デー★ カレーピラフ		にんじんサラダ ウイナースープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ツナ ウイナー	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん トマト ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ		810 28.7
14	火	ミルクパン		ほうれん草オムレツ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす たまご	ミルクパン じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリーンピース ほうれんそう		842 36.8
15	水	麦ごはん		春巻 かりかりきゅうり チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	きゅうり つぼつけ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ		966 32.0
16	木	黒糖パン		照り焼きチキン ポテトサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	こくとうパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		823 32.9
17	金	★上益城の味★ むぎごはん ふりかけ ふるさとくまさんえ		ごぼうハンバーグ ごま酢あえ いちよっぱ汁	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ちくわ だいす えだまめ	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	いりこ	703 27.9
20	月	麦ごはん		さんまみぞれ煮 こんにゃくおかかあえ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あげ さつまあげ かつおぶし とうふ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	いりこ	741 27.7
天草宝島デー「鯛」					鯛の香草焼き	ぎゅうにゅう たい チーズ	トマトパン パンこ	きゅうり たまねぎ にんじん	762
21	火	トマトパン		コスモスサラダ 肉団子スープ	ハム とりにく ぶたにく	オリーブゆ さとう	コーン きくらげ キャベツ ねぎ えのきたけ		37.3
22	水	麦ごはん		厚焼きたまご ゆかりあえ 豚じゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく		819 31.1
23	木	わかめごはん		ホキフライ ごまドレッシングあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あおさ ちくわ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり きくらげ コーン にんじん たまねぎ ねぎ		735 25.7
天草宝島デー「天草大王」					ミニハンバーグ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが	901
24	金	天草大王の カレーライス (麦ごはん)		豆腐サラダ	とりにく ぶたにく とうふ	じゃがいも バター ごま ごまあぶら	にんにく りんご きゅうり コーン		31.3
天草宝島デー「きくらげ」					豚肉のケチャップいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	786
27	月	麦ごはん		チーズサラダ きくらげの中華スープ	チーズ ぎゅうにゅう きくらげ 中華スープ	きくらげ	きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ きくらげ もやし		29.5
28	火	ミルクパン		五目うどん 大豆とツナのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいす	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	いりこ	793 33.6
天草宝島デー「さつまいも」					魚のもみじ焼き	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ	こめ むぎ ごま さとう	にんじん きゅうり ねぎ	768
29	水	麦ごはん		ひじきサラダ さつま汁	チーズ ハム ぶたにく えだまめ	ノンエッグマヨネーズ さつまいも	たまねぎ はくさい こんにゃく	いりこ	31.1
30	木	ミルクパン		チキンナゲット② 野菜ソテー かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく えだまめ	ミルクパン あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ		808 31.1
31	金	麦ごはん		かぼちゃフライ 大根のごまマヨサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ハロウィンかまぼこ うすらたまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ パンこ	かぼちゃ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ		838 27.0

※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。

10月 天草産食材

こめ きくらげ しいたけ きゅうり さつまいも みかん いりこ たい 天草大王