



# 10月献立予定表



平成29年度

鶴城中学校

日曜	主食	牛乳	おかず	材 料		
				血やにくになるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
2月	麦ごはん		中華どんぶり 切り干し大根の中華あえ スーミータン	ぎゅうにゅう 豚肉 えび ハム ベーコン 卵 イカ	米・麦 ごま油 でんぶん いりごま 砂糖	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲン菜 白菜 しいたけ キャベツ 大根 胡瓜 きくらげ コーン パセリ
3火	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 味付のり	ぎゅうにゅう 牛肉 のり 梅 わかめ	米・麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ いんげん
4水	きんぴらパーガー		ワンタンスープ きんぴら お月見団子 のり・チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン 豚肉 かまぼこ のり チーズ	パン ごま油 ワンタン 砂糖 くし団子 ごま	にんじん ごぼう ピーマン にはら キャベツ もやし きくらげ たまねぎ
5木	麦ごはん		鮭チーズフライ ごまあえ 呉汁	ぎゅうにゅう あげ 大豆 豆腐 鮭チーズフライ	米・麦 油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
6金	ミルクパン		肉みそビーフン にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ 豚肉	パン ビーフン ごま油 オリーブ油 砂糖	にんじん もやし たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ コーン キャベツ
11水	玄米パン		きのこスパゲティ ごぼうサラダ 柿	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	玄米パン バター スパゲティ麺 ごま	にんじん たまねぎ しめじ 柿 マッシュルーム エリンギ ごぼう ほうれん草 しいたけ 胡瓜 キャベツ
12木	麦ごはん		腫きらきらカレーライス 海藻サラダ	ぎゅうにゅう 鶏肉 ツナ わかめ チーズ 海藻 うずら卵	米・麦 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油	にんじん たまねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ レモン果汁
13金	食パン		ハンバーグ(手作り) グリーンサラダ モザイクスープ	ぎゅうにゅう 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	パン パン粉 砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリ 玉ねぎ
16月	麦ごはん		がんとひじきのうま煮 酢みそあえ	ぎゅうにゅう 鶏肉 がんとどき ちくわ わかめ ひじき	米・麦 砂糖 こんにやく ごま じゃがいも	にんじん いんげん きゅうり キャベツ
17火	麦ごはん		さばのみそ煮 ごま酢和え はんぺん汁	ぎゅうにゅう わかめ はんぺん こんぶ さば	米・麦 砂糖 ごま	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん しいたけ 玉ねぎ ねぎ
18水	米粉パン		かぼちやシチュー 野菜サラダ 梨	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ	パン じゃがいも 小麦粉 バター オリーブ油	にんじん かぼちや 梨 しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ
19木	文楽めし		干草焼き おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう 大豆 かつお節 豆腐 鶏肉 こんぶ 干草焼 あげ	米 こんにやく 里いも 油 砂糖	しいたけ ぜんまい たけのこ にんじん もやし キャベツ ねぎ きゅうり だいこん ごぼう
20金	黒糖パン		かぼちやひき肉サンド じゃこサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ちりめん 鶏肉 合挽肉	パン ビーナッツ はるさめ	かぼちや キャベツ きゅうり にんじん ねぎ きくらげ 玉ねぎ
23月	麦ごはん		みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き 野菜炒め	ぎゅうにゅう わかめ いりこ 豚肉 豆腐 あげ	米・麦 油 砂糖	だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン
24火	麦ごはん		白身魚のきのこソース ピーナッツ和え かきたま汁	ぎゅうにゅう 卵 かまぼこ こんぶ 白身魚	米・麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ピーナッツ	たまねぎ えのきたけ トマト キャベツ きゅうり ねぎ にんじん しめじ
25水	ひのくにパン		肉団子と春雨のスープ 中華サラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ミートボール	パン 春雨 ごま油 ごま 砂糖 マーシャルビーンズ	にんじん キャベツ きくらげ もやし きゅうり 玉ねぎ コーン ねぎ
26木	さつまいもごはん		照り焼きチキン 磯和え 豆腐汁	ぎゅうにゅう 鶏肉 豆腐 ちくわ のり わかめ 昆布	米 さつまいも 砂糖	キャベツ ほうれん草 にんじん もやし だいこん ねぎ しいたけ
27金	ブルーベリー蒸しパン		ポトフ ひよこ豆のサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ツナ ビーンズ	ミックス粉 砂糖 じゃがいも ごま	ブルーベリージャム たまねぎ アスパラガス きゅうり キャベツ 人参
30月	コーンピラフ		中華スープ れんこんのカレーマヨサラダ みかん	ぎゅうにゅう 鶏肉 ノンドリップツナ 卵	米 バター ごま油 春雨	コーン にんじん たまねぎ ねぎ みかん ピース マッシュルーム チンゲンサイ きくらげ れんこん きゅうり
31火	麦ごはん		うま煮 五色あえ かなぎ佃煮	ぎゅうにゅう 鶏肉 ちくわ さつまいも あげ 卵 かなぎ	米・麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 黒砂糖 ごま	しいたけ にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ ほうれん草 きゅうり

●献立は都合により変更になる日もあります。

10月はだんだん気温が下がり、過ごしやすい日が増えていきます。秋は季節的に活動しやすく、「○○の秋」ともいわれます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などいろいろありますね。充実した秋を過ごすためにも好き嫌いせずしっかり食べましょう。

●今月(10/19)のふるさとくまさんデーは上益城の味です。

上益城は山に囲まれ、水がきれい自然豊かな地域です。献立に取り入れている文楽めしは山都町の郷土芸能である清和文楽を由来とし、お祝いごとの時に食べられるそうです。

