



れいわ7ねんど10がつ こんだてよていひょう



にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
1	すい	むぎごはん		とりごぼうじる いわしのうめに こまつなとれんこんのサラダ	こめ おぎ さとう こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ツナ おぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ れんこん こまつな どうもろこし うめ	616	28.4
2	もく	ごはん(減)		カレーうどん ちくわのいそべあげ そくせきづけ	こめ さとう あぶら うどん ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ てんぷら ちくわ かつおぶし (だし:かつお こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ	623	22.3
3	きん	むぎごはん		こめこワントンスープ ぶたにくとあつあげのちゅうかいため 宇土産やきのり	こめ おぎ さとう ごまあぶら こめこワントン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ あかみそ のり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ どうもろこし きくらげ キャベツ ピーマン パプリカ にんにく しょうが	603	24.2
中秋の名月									
6	げつ	セルフ さけわかめごはん		じゃがいものそばろに えだまめのすのもの おつきみだんご	こめ おぎ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま こんにやく おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ ハム さけ わかめ かんてん	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	664	25.8
7	か	パインパン		ちゃんぽん ぎょうざ(2個) きりぼしだいこんのちゅうかあえ	パン さとう あぶら スパゲティ ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なるととにゅう ツナ しおこんぶ とりにく	パイン にんじん もやし にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にら きくらげ どうもろこし きりぼしだいこん	611	27.0
8	すい	むぎごはん		あつあげのみそじる ホキあおのりフライ ごもくきんぴら	こめ おぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ パンこ こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ホキ あおさ ぎゅうにく てんぷら くきわかめ わかめ おぎみそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ いんげん	587	23.4
9	もく	むぎごはん		はるさめスープ ハンバーグのわふうトマトソース うめおかかあえ	こめ おぎ さとう あぶら でんぷん えんどうまめはるさめ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし こめみそ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが トマト きゅうり ねぎ もやし うめ しそ	541	20.8
10	きん	むぎごはん		ほうれんそうとたまごのスープ げんきのでるレバー	こめ おぎ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご レバー とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にら しょうが にんにく	600	28.8
13	げつ	🍀 スポーツのひ 🍀							
鶴城中リクエスト給食									
14	か	まるパン		クリームシチュー かぼちゃひきにくフライ かみかみサラダ	パン さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめん ぶたにく	にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ かぼちゃ	664	24.7
15	すい	むぎごはん		にくだんごスープ カレービーフン 宇土産みかん	こめ おぎ さとう あぶら ふ ビーフン ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ もやし ピーマン にんにく しょうが どうもろこし みかん	627	23.8
ふるさとくまさんデー【天草】									
16	もく	むぎごはん		あおさのみそじる しいらフライ たことじゃがいものソースいため	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとも こむぎこ パンこ こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ しいら あおさ ベーコン かつおぶし たこ おぎみそ (だし:あじいわし)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく えだまめ だいこん	609	26.4
17	きん	むぎごはん		マーボーはるさめ ちゅうかあえ	こめ おぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちフレック たまご チキンハム あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ きゅうり にんにく しょうが にら	584	21.2
まごわやさしい給食									
20	げつ	むぎごはん		すいとんじる あじのたつたあげ(2個) ひじきサラダ	こめ おぎ さとう あぶら ごま すいとん さとも でんぷん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ ひじき (だし:かつお こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり しょうが どうもろこし ほししいたけ	644	23.8
21	か	ミルクパン		たらこスパゲティ ブロッコリーサラダ きなこピーンズ	パン さとう コーンスターチ スパゲティ バター オリーブオイル ドレッシング	ぎゅうにゅう たらこ いか ベーコン チーズ だいち きなこ	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー どうもろこし	668	29.4
網田小リクエスト給食									
22	すい	むぎごはん		コーンとたまごのスープ ぶたキムチ ムース	こめ おぎ さとう でんぷん ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ どうもろこし キャベツ もやし にら はくさいキムチ にんにく しょうが	670	27.6
23	もく	むぎごはん		さつまじる とりてん じゃこあえ	こめ おぎ さとう あぶら こむぎこ でんぷん こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちりめん かつおぶし おぎみそ (だし:いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ピーマン	624	23.4
24	きん	むぎごはん		ポークカレー ツナサラダ	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし	625	21.4
27	げつ	むぎごはん		ちゅうかふうぶたじゃが クイッティオサラダ	こめ おぎ さとう ごまあぶら じゃがいも クイッティオ ごま こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ あかみそ	たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが ごぼう きゅうり どうもろこし	643	22.1
28	か	しょくパン		おしむぎいりチリトマトスープ チーズとナッツのサラダ チョコだいち	パン さとう おおむぎ じゃがいも アーモンド オリーブオイル チョコだいち	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり どうもろこし	602	20.9
29	すい	むぎごはん		にくどうふ りっちゃんのげんきサラダ 1食ふりかけ	こめ おぎ さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム かつおぶし しおこんぶ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ キャベツ きゅうり トマト どうもろこし ふりかけ	597	24.6
食育わくわくデー【食品ロス】									
30	もく	むぎごはん		かぼちゃのみそじる さばのてりやき ごまネーズあえ	こめ おぎ さとう ごま こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちくわ さば わかめ おぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	638	24.3
31	きん	ごはん(減)		タイピーエン にくだんごのあまずだれ ミックスかりんとう	こめ さとう あぶら えんどうまめはるさめ さつまいも でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎゅうにく とりにく だいち いりこ ずらたまご あおさ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ しょうが りんご	648	25.3

10月の 給食目標

しっかり食べて食品ロスを減らそう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

食育わくわくデー【食品ロス】

食品ロスは、さまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも削減するために、自分でできることを実践してみましょう。



食品ロス削減を目指して、宇土市・花園地区の加工食品メーカーでも、製造や流通の途中で型崩れなどにより販売できなくなった豆腐を原料として活用した「とうふのマヨ」が開発されています。10月30日の「食品ロス削減の日」に合わせて、給食では「とうふのマヨ」を使って、ごまネーズ和えを作ります。

ふるさとくまさんデー



10月は「天草地区」です。あじ、いわしの削り節でだしをとったあおさのみそ汁を作り、牛深町や天草町でたくさん水揚げされるしいらをフライにしています。また、有明町の特産品であるたこは、じゃがいもと合わせてソースで炒め、たこ焼き風の味付けに仕上げています。



※献立は都合により変更する場合があります。

うとんうまかデー

15日(水)は、網田地区の鉄守さんが栽培されている「みかん」が登場します。宇土半島は、冬でも温かい海風が吹くため、柑橘類の栽培に適しているそうです。秋の訪れを感じながらいただきます。

水分や光を調整しながら、おいしいみかんができるように工夫しています!



生産者
鉄守(くわもり)さん