



れいわ8ねんど 10がつ こんだてよていひょう



宇土市学校給食センター

幼稚園

にち	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ	あか	みどり
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる
1	もく	しろごはん(減)		きしめん みそカツ あさづけ	こめ きしめん あぶら さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ あかみそ こめみそ こんぶ ぶたにく (だし:かつおぶし)	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ
2	きん	むぎごはん		とうふチゲ もやしのナムル アジフライ 1食ソース	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりに あじ	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう えのきたけ 干しいたけ にはら はくさいキムチ きゅうり もやし しょうが
5	げつ	まごわやさしい給食 むぎごはん		すいもの てりやきチキンパティ わかめのすのもの	こめ むぎ さいとも ごま こんにやく さとう パンこ あぶら みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりに くわかめ ちくわ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほしいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ りんご
6	か	コッペパン		にんじんのポタージュ かぼちゃひきにくフライ こまつなサラダ ブルーベリージャム	コッペパン ブルーベリージャム さとう じゃがいも バター あぶら なまクリーム パンこ オリーブオイル でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム ぶたにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ
7	すい	むぎごはん		ラビオリスープ だいずとごぼうのメンチカツ ブロッコリーサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりに く ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう とうもろこし
8	もく	むぎごはん		とりにくとコーンのトマトにこみ オムレツ ピーマンサラダ	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル ピーマン ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう とりに く だいず フレーク たまご	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし トマト きゅうり パセリ にんにく
9	きん	むぎごはん		にくじゃが ゆかりあえ 1食のりつくだに	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あつあげ ひじき のり	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり ゆかり
13	か	ミルクパン		チキンピーンズ マリネサラダ	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりに ベーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト ブロッコリー きいろパプリカ レモンかじゅう にんにく
14	すい	むぎごはん		ポークカレー とうふサラダ	こめ むぎ じゃがいも しろいんげんまめ あぶら ごまあぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが トマト
15	もく	むぎごはん		わかめスープ ホキでんたまあげ チーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ホキ チーズ あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
16	きん	むぎごはん		ABCスープ ぶたキムチ アセロラゼリー	こめ むぎ マカロニ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん はくさいキムチ もやし にはら にんにく しょうが
19	げつ	むぎごはん		あおさのみそしる 熊本県産シラフライ こんさいのしおこうじいため	こめ むぎ あぶら ごまあぶら しおこうじ パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ シラ ベーコン ぶたにく むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ ごぼう れんこん にんにく
20	か	コッペパン		スパゲティミートソース りんごサラダ いちごジャム	コッペパン さとう スパゲティ あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず フレーク チキンハム	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご にんにく トマト キャベツ きゅうり
21	すい	むぎごはん		おやこに もやしとにんじんきんぴら 宇土産やきのり	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりに く たまご てんぷら のり こうやとうふ ちくわ (だし:かつおぶし)	にんじん たまねぎ ほしいたけ いんげん たけのこ もやし きくらげ ほうれんそう
22	もく	むぎごはん		とりごぼうごはんのぐ もずくスープ ぶたにくとなすのいためもの	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりに く とうふ たまご あつあげ かまぼこ ぶたにく もずく	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ なす いんげん しょうが にんにく
23	きん	むぎごはん		ごぼうのスープ さんまのみぞれに おからいため	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりに さんま おから あぶらあげ かまぼこ (だし:こんぶ・かつおぶし)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きくらげ いんげん たまねぎ ほしいたけ
26	げつ	むぎごはん		さいとものみそしる にこみハンバーグ えだまめ	こめ むぎ さいとも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ とりに く ぶたにく むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ トマト にんにく しょうが
27	か	ミルクパン		さつまいものこめシチュー ホキフライ キャベツのマスタードサラダ	ミルクパン さつまいものこめ あぶら パンこ こむぎこ しろいんげんまめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりに チキンハム ホキ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり
28	すい	むぎごはん		コーンとたまごのスープ ホイコーロー みかん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あかみそ たまご ぶたにく あつあげ	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ みかん ピーマン にんにく しょうが
29	もく	むぎごはん		だごじる さばのしおやき とうふマヨのサラダ	こめ むぎ すいとん さいとも 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 さば とうふ (だし:いりこ)	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり
30	きん	むぎごはん		すきやきふう れんこんサラダ	こめ むぎ こんにやく はるさめ さとう ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ふ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ほしいたけ ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし

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】

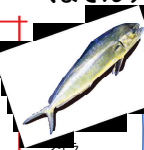
食品ロスは、さまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも削減するために、自分でできることを実践してみよう。



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29日(木)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。大小12の島々からなる諸島で豊かなの幸(新鮮な魚介類)と温暖な気候が生み出す特産品(柑橘類、レタスなど)が魅力のエリアです。19日(月)は煮干してだしをとった「あおさのみそしる」と牛深町や天草町でたくさん水揚げされるシラを産した「熊本県産シラフライ」が給食に登場します。楽しみにしてください。



うとんうまかデー

28日(水)は、網田地区の獄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
獄守(くもり)さん