



# れいわ7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 | しゅしょく           | ぎゅうにゅう | おかず                                        | おもな ざいりょう                                              |                                                              |                                                                        |
|----------------|----|-----------------|--------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                |    |                 |        |                                            | きいろ<br>おもにエネルギーになる                                     | あか<br>おもにからだをつくる                                             | みどり<br>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<br>いわしのうめに<br>こまつなとれんこんのサラダ        | こめ むぎ さとう<br>こんにゃく ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                    | ぎゅうにゅう とり にく あつあげ<br>いわし ツナ むぎみそ<br>(だし:いりこ)                 | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ごぼう ねぎ キャベツ れんこん<br>こまつな とうもろこし うめ                  |
| 2              | もく | ごはん(減)          |        | カレーうどん<br>ちくわのいそべあげ<br>そくせきづけ              | こめ さとう あぶら<br>うどん ごま<br>こむぎこ でんぷん                      | ぎゅうにゅう ぶた にく あおさ<br>てんぷら ちくわ かつおぶし<br>(だし:かつお こんぶ)           | たまねぎ にんじん ねぎ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり つぼづけ                            |
| 3              | きん | むぎごはん           |        | こめこワントンスープ<br>ぶたにくとあつあげのちゅうかいため<br>宇土産やきのり | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら こめこワントン                             | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ぶた にく あつあげ<br>あかみそ のり                         | キャベツ にんじん たまねぎ もやし<br>ねぎ とうもろこし きくらげ キャベツ<br>ピーマン パプリカ にんにく しょうが       |
| 中秋の名月          |    |                 |        |                                            |                                                        |                                                              |                                                                        |
| 6              | げつ | セルフ<br>さけわかめごはん |        | じゃがいものそぼろに<br>えだまめのすのもの<br>おつきみゼリー         | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら じゃがいも ごま<br>こんにゃく ゼリー               | ぎゅうにゅう とり にく<br>ちぎりあげ あつあげ ハム<br>さけ わかめ かんてん                 | にんじん たまねぎ いんげん<br>ほししいたけ しょうが キャベツ<br>きゅうり えだまめ                        |
| 7              | か  | パインパン           |        | ちゃんぽん<br>ぎょうざ<br>きりぼしだいこんのちゅうかあえ           | パン さとう あぶら<br>スパゲティ ごま<br>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<br>なると とうにゅう ツナ<br>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<br>たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にら<br>きくらげ とうもろこし きりぼしだいこん |
| 8              | すい | むぎごはん           |        | あつあげのみそじる<br>ホキあおのりフライ<br>ごもくきんぴら          | こめ むぎ さとう あぶら<br>ごま ごまあぶら こむぎこ<br>パンこ こんにゃく でんぷん       | ぎゅうにゅう あつあげ ホキ あおさ<br>ぎゅうにゅう てんぷら くきわかめ<br>わかめ むぎみそ (だし:いりこ) | だいこん たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ごぼう ねぎ<br>いんげん                                 |
| 9              | もく | むぎごはん           |        | はるさめスープ<br>ハンバーグのわふうトマトソース<br>うめおかかあえ      | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん<br>えんどうまめはるさめ<br>じゃがいも ごまあぶら        | ぎゅうにゅう ぶた にく<br>とり にく かつおぶし<br>こめみそ                          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>たけのこ にんにく しょうが トマト<br>きゅうり ねぎ もやし うめしそ               |
| 10             | きん | むぎごはん           |        | ほうれんそうとたまごのスープ<br>げんきのでるレバー                | こめ むぎ さとう あぶら<br>でんぷん ごま                               | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とうふ たまご<br>レバー とり にく                          | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ほうれんそう にら しょうが<br>にんにく                              |
| 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<br>かぼちゃひきにくフライ<br>かみかみサラダ         | パン さとう あぶら<br>パンこ こむぎこ<br>じゃがいも でんぷん                   | ぎゅうにゅう とり にく<br>チーズ ちりめん<br>ぶた にく                            | にんじん しめじ たまねぎ<br>ブロッコリー きゅうり キャベツ<br>かぼちゃ                              |
| 15             | すい | むぎごはん           |        | にくだんごスープ<br>カレービーフン<br>宇土産みかん              | こめ むぎ さとう あぶら<br>ふ ビーフン ごま<br>ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう ぶた にく<br>とり にく                                        | キャベツ にんじん たまねぎ<br>ねぎ きくらげ もやし ピーマン<br>にんにく しょうが とうもろこし みかん             |
| 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<br>しいらフライ<br>たことじゃがいものソースいため      | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さといも<br>こむぎこ パンこ こめこ                | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ<br>しいら あおさ ベーコン かつおぶし<br>たこ むぎみそ (だし:あじいわし) | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ にんにく えだまめ だいこん                                   |
| 17             | きん | むぎごはん           |        | マーボーはるさめ<br>ちゅうかあえ                         | こめ むぎ さとう あぶら<br>えんどうまめはるさめ<br>ごま ごまあぶら でんぷん           | ぎゅうにゅう ぶた にく<br>だいち フレーク たまご<br>チキンハム あかみそ                   | にんじん たまねぎ ねぎ もやし<br>たけのこ ほししいたけ きゅうり<br>にんにく しょうが にら                   |
| まごわやさしい給食      |    |                 |        |                                            |                                                        |                                                              |                                                                        |
| 20             | げつ | むぎごはん           |        | すいとんじる<br>あじのたつたあげ<br>ひじきサラダ               | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>すいとん さといも でんぷん<br>こむぎこ ノンエッグマヨネーズ  | ぎゅうにゅう とり にく<br>あぶらあげ あじ ひじき<br>(だし:かつお こんぶ)                 | にんじん だいこん ごぼう<br>ねぎ もやし きゅうり しょうが<br>とうもろこし ほししいたけ                     |
| 21             | か  | ミルクパン           |        | たらこスパゲティ<br>ブロッコリーサラダ<br>1食いりこ             | パン さとう<br>スパゲティ バター<br>オリーブオイル ドレッシング                  | ぎゅうにゅう たらこ いか<br>ベーコン チーズ<br>いりこ                             | たまねぎ しめじ エリンギ にんにく<br>パセリ キャベツ きゅうり にんじん<br>ブロッコリー とうもろこし              |
| 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<br>ぶたキムチ<br>ムース                | こめ むぎ さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>ムース                         | ぎゅうにゅう たまご<br>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<br>とうもろこし キャベツ もやし にら<br>はくさいキムチ にんにく しょうが            |
| 23             | もく | むぎごはん           |        | さつまじる<br>とりてん<br>じゃこあえ                     | こめ むぎ さとう あぶら<br>こむぎこ でんぷん<br>こんにゃく さつまいも              | ぎゅうにゅう とり にく<br>とうふ ちりめん かつおぶし<br>むぎみそ (だし:いりこ)              | にんじん だいこん ごぼう<br>ねぎ キャベツ きゅうり しょうが<br>ピーマン                             |
| 24             | きん | むぎごはん           |        | ポークカレー<br>ツナサラダ                            | こめ むぎ さとう あぶら<br>じゃがいも こんにゃく<br>ごま                     | ぎゅうにゅう ぶた にく<br>チーズ ツナ<br>かいそうミックス                           | にんじん たまねぎ トマト<br>りんご にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり とうもろこし                     |
| 27             | げつ | むぎごはん           |        | ちゅうかふうぶたじゃが<br>クイッティオサラダ                   | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>じゃがいも クイッティオ ごま<br>こんにゃく ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶた にく<br>あつあげ ツナ<br>あかみそ                              | たまねぎ にんじん いんげん<br>にんにく しょうが ごぼう きゅうり<br>とうもろこし                         |
| 28             | か  | しょくパン           |        | おしむぎいりチリトマトスープ<br>チーズサラダ<br>チョコだいち         | パン さとう<br>おおむぎ じゃがいも<br>オリーブオイル チョコだいち                 | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ひよこまめ チーズ                                     | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                       |
| 29             | すい | むぎごはん           |        | にくどうふ<br>りっちゃんのげんきサラダ<br>1食ふりかけ            | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく                                 | ぎゅうにゅう ぶた にく<br>あつあげ ハム<br>かつおぶし しおこんぶ                       | はくさい にんじん たまねぎ ねぎ<br>えのきたけ ほししいたけ キャベツ<br>きゅうり トマト とうもろこし ふりかけ         |
| 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<br>さばのてりやき<br>ごまネーズあえ            | こめ むぎ さとう<br>ごま こんにゃく<br>ノンエッグマヨネーズ                    | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とうふ ちくわ さば<br>わかめ むぎみそ (だし:いりこ)              | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>えのきたけ ねぎ キャベツ<br>きゅうり りんご                            |
| 31             | きん | ごはん(減)          |        | タイピーエン<br>にくだんごのあまずだれ<br>ミックスかりんとう         | こめ さとう あぶら<br>えんどうまめはるさめ<br>さつまいも でんぷん ごま              | ぎゅうにゅう ぶた にく いか<br>ぎゅうにゅう とり にく だいち<br>いりこ ずらたまご あおさ         | たけのこ たまねぎ にんじん<br>キャベツ きくらげ ねぎ しょうが<br>りんご                             |

※献立は都合により変更する場合があります。

10月の  
給食目標

しっかり食べて食品ロスを減らそう

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はなく、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、ごまネーズとえを作ります。

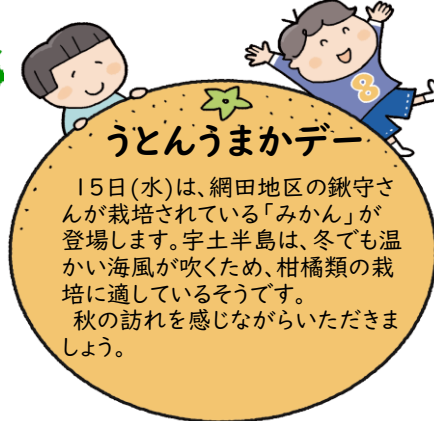


熊本県の「おいしい!」を紹介しています

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。



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  
鎌守(くわもり)さん