



れいわ8ねんど 10がつ こんだてよていひょう



小学校

宇土市学校給食センター

にち	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう (kcal)	たんぱく質 (g)
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる		
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	695	20.3
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 とりにく 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	625	28.0
5	げつ	まごわやさしい給食 むぎごはん		しらたまだんごじる てりやきチキンパティ わかめのすのもの	こめ むぎしらたまだんご さといも 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	587	22.3
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	630	19.5
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	588	19.5
8	もく	むぎごはん		とりにくとコンのトマトにこみ 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	634	23.4
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	569	20.8
13	か	ミルクパン		チキンピーズ 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 とりにく 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	628	27.5
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 しろういんげんまめ 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	635	21.2
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	564	20.0
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	652	23.5
19	げつ	むぎごはん		あおさのみそじる 熊本県産シラフライ こんさいのしおこうじため	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	595	22.9
20	か	コッペパン		スパゲティミートソース とりさしみチーズフライ 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 こむぎこ パンこ	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 とりにく チーズ 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 ほうれんそう キャベツ きゅうり	726	28.1
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 こうやどうふ 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	606	25.3
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	571	24.1
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 とりにく 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	572	22.0
26	げつ	むぎごはん		ざといものみそじる にこみハンバーグ えだまめ	こめ むぎ ざといも 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	659	28.9
27	か	ミルクパン		さつまいものこめコシチュ 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 こめ あぶら パンこ こむぎこ しろういんげんまめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく 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	655	26.5
28	すい	むぎごはん		コ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	673	26.2
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 さといも 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	636	27.3
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 やきどうふ 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	565	20.6

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】

ふるさと
くまさんデー

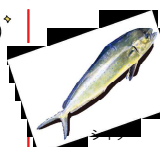


水分や光を調整しながら、
おいしいみかんができるよう
に工夫しています！

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、自分のできることを実践してみましょ。



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。



10月は「天草地区」です。大小120余りの島々からなる諸島で豊かな海の幸(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)は煮干しでだしをとった「あおさのみそじる」と牛深町や天草町でたくさん水揚げされるシラを使った「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、網田地区の鎌倉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。



生産者
鎌倉(くまわり)さん