



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
1	木	白ごはん(減)		きしめん みそカツ 浅づけ	米 きしめん 油 砂糖 パン粉 でんぷん	牛乳 かまぼこ 赤みそ 米みそ こんぶ 豚肉 (だし:かつお節)	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ	893	24.6
2	金	麦ごはん		豆腐子ゲ もやしのナムル アジフライ 一食ソース	米 麦 砂糖 ごま ごま油 パン粉 小麦粉 油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 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 白菜キムチ きゅうり もやし しょうが	784	33.4
まごわやさしい給食									
5	月	麦ごはん		白玉だんご汁 照り焼きチキンパティ わかめの酢の物	米 麦 白玉だんご 里芋 ごま こんにゃく 砂糖 パン粉 油 水あめ でんぷん	牛乳 鶏肉 わかめ ちくわ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ りんご	762	27.4
目によい食べもの給食									
6	火	コッペパン		にんじんのポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜サラダ ブルーベリージャム	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも バター 油 生クリーム パン粉 オリーブ油 でんぷん 小麦粉	牛乳 ベーコン チキンハム 豚肉	にんじん かぼちゃ たまねぎ 小松菜 キャベツ	815	24.4
7	水	麦ごはん		ラビオリスープ 大豆とごぼうのメンチカツ ブロッコリーサラダ	米 麦 油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	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	790	25.2
8	木	麦ごはん		鶏肉とコーンのトマト煮込み オムレツ ピーマンサラダ	米 麦 じゃがいも オリーブ油 ピーマン ノンエッグマヨネーズ でんぷん	牛乳 鶏肉 大豆 フレーク 卵	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	837	29.8
9	金	麦ごはん		肉じゃが ゆかり和え 1食のり佃煮	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 水あめ でんぷん	牛乳 豚肉 天ぷら 厚揚げ 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	740	25.7
13	火	きなこあげパン		チキンビーンズ マリネサラダ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 トマト ブロッコリー 黄パプリカ レモン果汁 にんにく	843	33.6
14	水	麦ごはん		ボークカレー 豆腐サラダ	米 麦 じゃがいも 白いんげん豆 油 ごま油 オリーブ油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 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	831	26.3
花園ゆりクエスト給食									
15	木	麦ごはん		わかめスープ ホキ天玉あげ チーズサラダ	米 麦 じゃがいも ごま ごま油 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 わかめ 豆腐 ホキ チーズ あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	733	24.8
網津小リクエスト給食									
16	金	麦ごはん		ABCスープ 豚キムチ アセロラゼリー	米 麦 マカロニ じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん アセロラゼリー	牛乳 ベーコン うずら卵 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん 白菜キムチ もやし にはら にんにく しょうが	835	29.1
ふるさとくまさんデー(天草)									
19	月	麦ごはん		あおさのみそ汁 熊本県産シラフライ 根菜の塩麹炒め	米 麦 油 ごま油 塩麹 パン粉 小麦粉 米粉	牛乳 油揚げ 豆腐 あおさ シラ ベーコン 豚肉 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ ごぼう れんこん にんにく	774	28.1
20	火	コッペパン		スパゲティミートソース 鶏ささみチーズフライ りんごサラダ いちごジャム	コッペパン 砂糖 スパゲティ 油 いちごジャム 小麦粉 パン粉	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 フレーク 豚レバー 鶏肉 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 ほうれん草 キャベツ きゅうり	846	35.5
21	水	麦ごはん		親子煮 もやしと人参金平 宇土産焼きのり	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ 天ぷら のり (だし:かつお節)	にんじん たまねぎ 干しいたけ いんげん たけのこ もやし きくらげ ほうれんそう	790	31.5
22	木	麦ごはん		鶏ごぼうご飯の具 もずくスープ 豚肉となすの炒め物	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 卵 厚揚げ もずく	ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ なす いんげん しょうが にんにく	743	30.3
23	金	麦ごはん		ごぼうのスープ さんまのみぞれ煮 おから炒め	米 麦 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 さんま おから 油揚げ かまぼこ (だし:昆布・かつお節)	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 干しいたけ	740	27.3
26	月	麦ごはん		里芋のみそ汁 煮込みハンバーグ 枝豆	米 麦 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 枝豆 トマト にんにく しょうが	815	33.8
27	火	ミルクパン		ざつまいもの米粉シチュー ホキフライ キャベツのマスタードサラダ	ミルクパン ざつまいも 米粉 油 パン粉 小麦粉 白いんげん豆 砂糖	牛乳 鶏肉 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	838	32.9
うとうまかデー(みかん)									
28	水	麦ごはん		コーンと卵のスープ ホイコーロー みかん	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 厚揚げ 赤みそ	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	859	32.2
29	木	麦ごはん		だご汁 さばの塩焼き 豆腐マヨのサラダ	米 麦 すいとん 里芋 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 (だし:いりこ)	だいこん にんじん 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	827	33.8
30	金	麦ごはん		すき焼き風煮 れんこんサラダ	米 麦 こんにゃく 春雨 砂糖 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 焼き豆腐 麩	白菜 にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	741	25.7

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

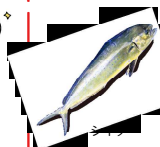
食育わくわくデー【食品ロス】

ふるさと
くまさんデー

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、自分の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、



10月は「天草地区」です。大小120余りの島々からなる諸島と豊かな海の幸(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「あおさの味みそ煮」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。楽しみにしていてください。

うとうまかデー

28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