



れいわ5ねん 10がつ こんだてよていひょう



緑川小

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			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				
2	げつ	むぎごはん		うまに ほうれんそうのごまあえ いっしょくふりかけ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ごま ねりごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぎゅうにく ふりかけ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ ほうれんそう もやし きゅうり ごぼう れんこん	589	21.5		
3	か	ミルクパン		ポトフ りんごサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナー	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり りんご とうもろこし	605	22.1		
まごわやさしい給食											
4	すい	むぎごはん		ごもくじる いかこぼんやき きんぴら	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ いか あつあげ くきわかめ (だし: いりこ)	だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ たまねぎ ほししいたけ	519	19.3		
5	もく	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのみそに はるさめのすのもの	こめ むぎ さといも こんにやく さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ むぎみそ	だいこん にんじん いんげん きゅうり もやし しょうが	582	22.4		
緑川小リクエスト給食											
6	きん	むぎごはん		わかめスープ げんきのでるレバー ぶどうゼリー	こめ むぎ ごま でんぷん さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく とりレバー	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく にら	566	23.5		
9	げつ	スポーツの日									
10	か	しょくパン		かぼちゃのクリームスープ にくだんご ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム	パン さとう じゃがいも パンこ あぶら ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし きゅうり	606	21.7		
11	すい	むぎごはん		だまこじる アジハーブフライ きのこごはんのぐ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ だまこもち	ぎゅうにゅう とりにく あじ ぶたにく あぶらあげ (だし: かつおぶし)	にんじん だいこん こまつな しめじ えのきたけ いんげん ごぼう バジル パセリ	687	25.9		
12	もく	むぎごはん		フォーふうスープ ホイコーロー	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう チキンハム かまぼこ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ にんにく ピーマン チンゲンサイ しょうが	547	21.2		
13	きん	むぎごはん		すきやきふうにあつ やきたまご こんぶあえ	こめ むぎ こんにやく マロニー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり なす	598	24.7		
16	げつ	むぎごはん		ポークカレー フルーツどうふ	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あんにとどうふ	にんじん たまねぎ りんご もも パイン トマト みかん にんにく しょうが	643	18.3		
花園小リクエスト給食											
17	か	ココアパン		やきそば ぎょうざ (2こ)	パン ちゃんぽんめん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりにく	にんじん キャベツ にら にんにく しょうが たまねぎ もやし	663	27.4		
18	すい	むぎごはん		かきたまじる ほうれんそうハンバーグ ミックスかりんとう	こめ むぎ でんぷん くろざとう ごま パンこ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく だいず いりこ とうふ (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう トマト えのきたけ	608	24.3		
ふるさとくまさんデー											
19	もく	ごはん		ちゃんこじる ぶたにくとれんこんのいために 宇土産やきのり	こめ ごまあぶら さとう いとこんにやく パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく くきわかめ のり	にんじん もやし ねぎ れんこん たまねぎ はくさい	570	23.5		
20	きん	むぎごはん		なすのみそしる さんまのみぞれに そくせきづけ	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さんま あぶらあげ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ なす つぼづけ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	609	23.2		
23	げつ	むぎごはん		おやこに げんきサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ロースハム いかかつお たまご こんぶ こうやどうふ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ とうもろこし トマト	567	23.3		
24	か	ミルクパン		はるさめとにくだんごスープ ささみサラダ こくとうだいず	パン はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ くろざとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく だいず	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり はくさい ねぎ とうもろこし	599	25.3		
25	すい	むぎごはん		スタミナスープ コロケ 宇土産みかん 宇土産のりのでづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかかつお のり	はくさいキムチ キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ にら にんにく もやし	574	19.5		
免疫力アップデー											
26	もく	むぎごはん		ごじる さけのしおやき ひじきのために	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず さけ てんぷら ひじき むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ねぎ	575	30.5		
うとんうまかデー											
27	きん	むぎごはん		マーボーどうふ はるまき (2こ) みかん	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが みかん キャベツ	649	22.5		
30	げつ	むぎごはん		ちゅうかどん パンバンジーサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり しょうが ねぎ	533	23.7		
31	か	こめこいりにんじんパン		ミネストローネ ビーンズサラダ ミニゼリー	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム ミックスビーンズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく パプリカ トマト	551	19.1		

今月の献立のテーマ

※献立は、都合により変更することがあります。

食文化について知ろう

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。今月は、だまこ汁やご汁など郷土料理を入れています。ご汁は熊本県でも食べられている郷土料理で、大豆をすりつぶした「呉(ご)」を入れたみそ味の汁物です。

だまこ汁

だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。炊いたごはんを潰し、丸く団子にしたものを汁物に入れます。きりたんぽに似ています。寒くなる季節にぴったりの料理です。

あげパン

今年度も、学校別に分けて、あげパンが給食に登場します。
10月から12月の間に4回に分ける予定です。自分の学校のあげパンがいつか、楽しみにしていて下さいね!