



# れいわ2ねん 10がつ こんだてよていひょう

宇土東・緑川・網田小学校

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	おもなざいりょう			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)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	もく	こめこいりにんじんパン		やさいスープ てりやきチキン コーンソテー つきみだんご	パン じゃがいも パター さとう だんご	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス とうもろこし	662	26.9
まごわやさしい給食									
2	きん	むぎごはん		ごもくじる さばごまみそに ざぜんまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず さば みそ こんぶ あつあげ (だし: こんぶ かつおぶし)	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ	689	28.3
5	げつ	むぎごはん		じゃがいもそぼろに ごしきあえ あじつけのり	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チキンハム のり	にんじん たまねぎ いんげん もやし えだまめ しょうが	619	22.0
6	か	コッペパン		ポークビーンズ フルーツあんじん	パン さとう じゃがいも あんじんどうふ やさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ みかん もも パイン りんご トマト	611	25.1
7	すい	むぎごはん		とうふのみそしる にくづめいなり ばいくにあえ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ みそ ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ きゅうり ねりうめ キャベツ れんこん ごぼう ねぎ	574	20.2
8	もく	しょくパン		ポトフ たちうおフライ ブルーベリージャム	パン じゃがいも あぶら パンこ ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー たちうお	キャベツ たまねぎ にんじん	642	22.7
9	きん	むぎごはん くまもとの肉で 元氣いっぱい		しらたまだんごじる とうふハンバーグのわふうソース ーしょくいりことアーモンド	こめ むぎ しらたまだんご パンこ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう かまぼこ いりこ とうふ とりにく ぶたにく (だし: いりこ)	にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	585	21.8
12	げつ	むぎごはん		だいおうのたまごとじどん れんこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	605	24.5
リクエスト給食									
13	か	ミルクパン		スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	パン スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり トマト パブリカ とうもろこし にんにく	641	25.1
リクエスト給食									
14	すい	むぎごはん		ポークカレー かみかみサラダ ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらす干し	にんじん たまねぎ りんご キャベツ トマト きゅうり にんにく しょうが	678	21.4
15	もく	コッペパンカット		ラビオリスープ スティックドッグ ミニトマト	パン さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし トマト にんじん ミニトマト	595	24.4
16	きん	むぎごはん		ぶたじる シラのきのこソース	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ シイラ みそ (だし: いりこ)	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが ねぎ	589	25.7
ふるさとくまさんデー									
19	げつ	むぎごはん		マーボーなす ぎょうざ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ はくさい なす にんにく しょうが	678	25.9
20	か	しょくパン		にくだんごスープ ポテトサラダ ーしょくソフトチーズ	パン ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム チーズ	たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり にんじん	572	22.0
21	すい	むぎごはん		おでん ごまあえ	こめ むぎ こんにやく さとも ごま さとう ねりごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご とうふ こんぶ がんもどき	にんじん だいこん もやし きゅうり きくらげ	562	22.4
22	もく	こめこいり かぼちゃパン		はるさめのタンタンスープ だいがくいも	パン はるさめ ごまあぶら さつまいも みずあめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たけのこ にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ にんにく しょうが	628	20.1
23	きん	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのみそに ししゃもフライ りんご	こめ むぎ こんにやく パンこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あつあげ みそ	だいこん にんじん いんげん しょうが りんご	670	26.1
26	げつ	むぎごはん		とうふのすましじる いわしトマトに ひじきのために	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ひじき わかめ いわしてんぶら だいず あぶらあげ (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ トマト	570	23.9
27	か	コッペパン くまもとの肉で 元氣いっぱい		あきのかシチュー ナゲット	パン じゃがいも さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし はくさい	659	30.5
28	すい	むぎごはん		のっぺいじる タイのおこうじやき めかぶ	こめ むぎ さとも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく タイ めかぶ あつあげ (だし: こんぶ かつおぶし)	ごぼう だいこん ねぎ にんじん	573	27.3
29	もく	ソフトフランスパン		きつねうどん ツナサラダ かぼちゃプリン	パン さとう うどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とりにく とうにゅう (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ	579	22.9
30	きん	むぎごはん		わかめスープ ホイコーロー こくとうだいず	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こくとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ みそ だいず	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ピーマン にんにく しょうが	560	23.8

※献立は、都合により変更することがあります。

## ☆☆☆おたのしみに☆☆☆

- 12日 天草大王の 「卵とじ丼」
- 13日 花園小学校 リクエスト給食
- 14日 住吉中学校 リクエスト給食
- 19日 くまさんデー食材「なす」
- 28日 天草のタイ 「塩こうじ焼き」

今月は、無償提供事業の天草大王と天草の養殖マダイを使用します。

