



10月分 献立予定表



令和5年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
4	水	○	栗ごはん 鱈の梅煮 ほうれん草のごま和え さつまいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ うめ	こめ もちごめくり ごま さとう さつまいも ぶどうゼリー	665	25.9	16.5
5	木	○	食パン 黒豆きなこクリーム ビーフシチュー コーンサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにく なまクリーム いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン くるまめきなこ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	646	23.8	28.9
6	金	○	麦ごはん 麻婆なす 春雨サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	なす たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	669	24.8	18.5
10	火	○	ガーリックパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう とうもろこし カリフラワー	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう チョコクレープ	685	25.3	29.6
11	水	○	牛丼(麦ごはん) 海藻サラダ 一食チーズ	ぎゅうにく かいそうサラダ★ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ねぶかねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	648	24.0	23.3
12	木	○	キャロットパン 木の葉うどん 大根サラダ りんごのタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みずな	パン うどん さとう マヨネーズ ごま りんごタルト	645	17.9	27.5
13	金	○	【さんまの骨をとってみよう】 麦ごはん 味付のり 秋刀魚の塩焼き(骨付き) 小松菜の和え物 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう のり★ さんま ぶたにく みそ	こまつな にんじん とうもろこし だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう さといも	658	25.4	20.6
16	月	○	【熊本県の郷土料理：タイピーエン】 麦ごはん タイピーエン シュウマイ ほうれん草のごま酢和え アーモンドカル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまごいか シュウマイ	しいたけ はくさい にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう アーモンドカル	659	26.9	19.9
17	火	○	照焼チキンチーズバーガー(横割丸パン) (鶏肉の照焼き、ゆでキャベツ、チーズ) 白いんげん豆のポタージュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ とうにゅう しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら	654	31.5	27.3
18	水	○	秋のビーフカレー(ターメリックライス) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ヨーグルト	しめじ れんこん たまねぎ にんじん みかん パイン もも	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	695	20.0	20.0
19	木	○	【食育の日：水菜】 米粉コッペパン 鮭のチーズフライ 水菜サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ サーモンチーズフライ	みずな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト	パン あぶら さとう じゃがいも	629	28.0	25.3
20	金	○	麦ごはん 八珍豆腐 切干大根入りナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きくらげ もやし いんげん ねぶかねぎ きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	645	22.3	18.8
23	月	○	麦ごはん 鱈のごまだれ焼き 小松菜と若布の甘酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ★ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	675	25.9	25.5
24	火	○	ソフトフランス きのこスパゲティ りっちゃんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ★ ハム ヨーグルト	たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	パン スパゲティ あぶら さとう	634	28.9	19.6
25	水	○	麦ごはん 秋刀魚の生妻煮 きんぴらごぼう みそ汁 ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう さんま ひじき★ とうふ わかめ★ みそ いりこ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	657	22.9	21.2
26	木	○	ワンローフパン いちじくジャム 焼き菓コロッケ ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ハム しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン いちじくジャム あぶら やきぐりコロッケ さとう	644	20.0	24.4
27	金	○	麦ごはん 豚肉とじゃがいもの旨煮 チンゲン菜の酢の物 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ ツナ だいず	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	642	24.1	19.5
30	月	○	麦ごはん ホキ天玉揚げ ほうれん草のごま和え みそしる さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ★ みそ	きりぼしだいこん とうもろこし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも	640	23.1	19.6
31	火	○	食パン あまおういちごジャム 豆腐のミートグラタン コンソメスープ パンプキンパロア	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ チーズ ベーコン パパロア	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	646	25.9	25.2

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。