



R8.

10月

学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	木		牛丼		ちくわとキャベツのあえもの すまし汁	牛乳 ちくわ 牛肉 とうふ わかめ (かつお節・出し昆布)	米 麦 さとう 和風ドレッシングごま	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ	647 26.9
れいほく恵の日									
2	金		むぎごはん		さばのしおやき れんこんサラダ さつま汁	牛乳 ささみ ぶた肉 さば あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さつまいも ごましょうゆドレッシング	れんこん きゅうり しめじ ねぎ にんじん こんにやく しいたけ だいこん	675 27.9
れいほく恵の日									
5	月		新米ごはん		いわししょうが煮 五目きんぴら 平めんスープ	牛乳 てんぷら いわし 牛肉 ぶた肉	新米 油 さとう ごま油 ごま 平めん てんぷん	ごぼう にんじん もやし いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく しょうが	652 23.4
6	火		ごはん		とりのチーズタッカルビ ぼんずあえ ぶたとトマトの卵スープ	牛乳 チーズ とり肉 とうふ ささみ ぶた肉 たまご	米 油 さとう さつまいも でんぷん	しょうが たまねぎ トマト にんにく キャベツ もやし ゆず 白菜キムチ にんじん きくらげ えのき	643 32.4
7	水		コッペパン いちごジャム		ほうれん草オムレツ シーザーサラダ クリームスープ	牛乳 ベーコン ホキ たまご	コッペパン いちごジャム 油 でんぷん シーザードレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれん草 ホールコーン	664 23.7
8	木		ごはん		さんましょうが煮 ほうれん草のごまあえ ぶたじゃが	牛乳 ぶた肉 あつあげ てんぷら さんま	米 油 さとう じゃがいも ごま でんぷん	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが こんにやく	675 26.3
目あごデー									
9	金		むぎごはん		レバーと大豆のあげ煮 にんじんサラダ はっぼうやさい	牛乳 大豆 レバー かまぼこ うすらの卵 ツナ ぶた肉	米 麦 油 さとう でんぷん こむぎこ	にんじん キャベツ しめじ ホールコーン はくさい たまねぎ チンゲン菜 たけのこ きくらげ しいたけ	688 32.5
12	月		ス ポ ー ツ の 日						
れいほく恵の日									
13	火		ごはん		ホキフライ 野菜サラダ みそけんちん汁	牛乳 ハム ホキ とうふ とり肉 あおさ 赤みそ 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 油 さとう ごま油 さといも ばんこ こむぎこ でんぷん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ ホールコーン こんにやく にんじん しょうが しいたけ	645 26.6
★保小中共通メニュー★									
14	水		オニオンチーズ トースト ブルーベリーゼリー		ドレッシングサラダ いろどり野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ ささみ ポークウインナー わかめ	食パン じゃがいも 油 ブルーベリーゼリー マヨネーズ サラ玉ちゃんドレッシング	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん トマト れんこん いんげん しめじ	644 26.0
れいほく恵の日									
15	木		ごはん		からあげ ささみとほうれん草のサラダ きのこのみそ汁	牛乳 とり肉 ささみ (にぼし)	米 油 ごま でんぷん こむぎこ さといも	にんにく ほうれん草 えのき しょうが しめじ にんじん ねぎ ホールコーン しいたけ たまねぎ	669 25.7
れいほく恵の日									
16	金		秋の五目ごはん		さばみそ煮 マカロニサラダ すまし汁	牛乳 さば ハム とり肉 とうふ わかめ 油あげ みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう マカロニ さといも こめこ マヨネーズ	ごぼう しょうが ねぎ ブロッコリー しめじ にんじん しいたけ えのき さやえんどう たまねぎ きゅうり	660 26.2
ふるさとくまさんデー									
19	月		ごはん		かぼちゃコロッケ カミカミサラダ	牛乳 ちりめん ハム ちくわ 大豆 とり肉 (にぼし)	米 麦 油 さといも さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ ごましょうゆドレッシング でんぷん	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ にんじん えだまめ だいこん しいたけ かぼちゃ たまねぎ	669 25.4
れいほく恵の日									
20	火		ごはん		いわしうめ煮 大根とわかめのすのもの 大豆のいそ煮	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 てんぷら いわし わかめ ひじき	米 さとう ごま じゃがいも さといも 油 でんぷん	だいこん きゅうり いんげん にんじん こんにやく しそ	662 28.7
21	水		こくとうパン		タンドリーチキン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 ヨーグルト ささみ ひよこ豆 レッドキドニー	こくとうパン マカロニ 油 じゃがいも コールスロールドレッシング	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん にんにく トマト ホールコーン 青えんどう豆	641 31.0
れいほく恵の日									
22	木		秋なすカレー		チキンナゲット わかめサラダ	牛乳 かに風味かまぼこ 大豆 スキムミルク とり肉 わかめ	米 麦 油 ごま油 さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	にんじん にんにく りんご きゅうり たまねぎ なす	646 22.6
23	金		ごはん		ぶたキムチ もやしのナムル 卵と野菜のちゅうかはるさめスープ	牛乳 あつあげ ぶた肉 ささみ たまご	米 さとう ごま油 ごま はるさめ	はくさいキムチ しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にら たけのこ もやし きゅうり	641 25.1
26	月		ごはん		はるまき ごまネーズサラダ きのこスープ	牛乳 とうふ ツナ ベーコン ぶた肉	米 油 マヨネーズ さとう ごま ごま油 こめこ こむぎこ はるさめ でんぷん	はくさい キャベツ えのき しいたけ にんじん しめじ だいこん しょうが こまつな なめこ ねぎ たまねぎ	653 19.5
れいほく恵の日									
27	火		いもごはん		ごぼうタレつくね 切りぼし大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 麦みそ	米 麦 ごま さつまいも ばんこ さとう マヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ホールコーン ほうれん草 たまねぎ しょうが はくさい しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ	674 22.9
28	水		こめこいり かぼちゃパン ハロウィンゼリー②		魚のチーズやき フレンチサラダ ベーコンじゃがスープ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン ツナ	こめこいりかぼちゃパン フレンチドレッシング 油 マヨネーズ ハロウィンゼリー じゃがいも	きゅうり にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン たまねぎ ほうれん草	639 29.1
29	木		ごはん		とりとんバーグ あまずあえ いりどうふ	牛乳 とうふ とり肉 とり肉 ぶた肉 ひじき	米 油 マカロニ ごま さとう でんぷん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース	674 27.5
れいほく恵の日									
30	金		ごはん ごま塩		米めんサラダ 秋のシチュー	牛乳 ハム とり肉	米 油 平めん バター さつまいも ごま ごましょうゆドレッシング	にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ しめじ えのき	667 20.4

れいほく恵の日

今月はコレ！

- ◆さつまいも
- ◆新米
- ◆きゅうり
- ◆なす
- ◆さといも

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。10月は、上益城地方の味です。

◆いちよう葉汁・・・いちよう葉汁は、上益城地区の郷土料理になります。いちよう葉汁とは、にんじんや大根などの根菜をいちよう型に切り、大豆やえだまめを銀杏に見立てた汁ものです。山都町犬飼には、大いちょうがあります。昔、水不足で収穫の少ない米を補うために、栄養価が高くて保存しやすいぎんなんを収穫するために植えたといわれています。ここのぎんなんを食べると長生きするといわれています。

～ おすすめメニュー ～

魚チーズ焼き（5人分）

- ・白身魚 5切れ
- ☆
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - マヨネーズ 大さじ2
 - ピザ用チーズチーズ 30g

- ① ☆合わせる
- ② 魚の上に☆をのせて焼く

調理場より

【 10月のれいほく恵の日のおしらせ 】

10月から給食では、今年とれたての新米に切り替わります。このお米は、今年4月に苓北町の小学5年生が体験学習で一苗ずつ丁寧に田植えを行ったものです。植え付け後の水管理や稲刈りなどの大変なお世話は、地域の農家様や町の方々のご協力により大切に行われ、無事に実りの秋を迎えることができました。

10月5日（月）より新米給食がスタートします。その日は招待給食を行い、お米作りに携わっていただいた地域の方をお招きして、子供たちと一緒に新米を味わいたいと思います。

