



10月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(Kcal)	中学校 たんぱく(%)	
1	木	まるパン		ポークビーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	まるパン じゃがいも デミグラスソース あぶら さとう アーモンド イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	596 25.6	723 30.9	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。乾燥大豆を水につけてもどし、皆さんが勉強や運動を頑張っている間、釜でコトコト煮て作ります。おいしさの秘密は、大豆をゆでた汁も使うことです。味わって食べてね！
2	金	むぎごはん ひじきふりかけ		とうにゅうみそしる きびなごカリカリ フライ	ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とうにゅう みそ とりにく にぼし かつおぶし きびなごフライ	こめ むぎ さといも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	596 21.5	742 25.7	きびなごカリカリフライには、カルシウムがたくさん入っています。カルシウムは歯や骨を強くしたり、心を落ち着かせる働きがあります。きびなごのような小魚も食べて、体の中のカルシウムをふやしましょう！
5	月	むぎごはん		わかめととうふの みそしる さばのソースに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ にぼし かつおぶし さば	こめ むぎ さとう アーモンド	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	676 25.0	788 27.8	さばを食べると血液の流れが良くなり、栄養が体に届きやすくなります。肉ばかり食べると血液がドロドロになり、流れが悪くなりやすいため、魚も食べて血液の流れを良くして、疲れにくい体を作りましょう！
6	火	ミルクパン		キャロットポタージュ サラダでげんき	ぎゅうにゅう ハム ベーコン こんぶ いんげんまめ なまクリーム かつおぶし	ミルクパン あぶら ポタージュルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし	600 22.3	738 26.7	『サラダでげんき』は小学1年の国語に出てくるメニューです。主人公のりっちゃん動物たちと考えた『食べる元気になるサラダ』です。『キャロットポタージュ』は七城中の保健・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』です。ビタミンAがとれるよ！
7	水	おやこどんぶり		ひよこめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ にぼし こんぶ かつおぶし ひよこめめ ツナ	こめ むぎ でんぷん さとう 鶏なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	607 23.1	758 27.8	ひよこ豆は、口ばしのように出ている部分があり、ひよこに似ているので、この名前がつけました。食べやすいように小さく割ったひよこ豆を使っています。カルシウム、鉄分、食物せんいがとれる体に良い食べ物ですよ！
8	木	むぎごはん		じゃがぶたキムチ やさいとじゃこの ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ えだまめ もやし きゅうり とうもろこし	603 22.1	752 26.3	キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品でお腹の調子を整えたり、血液をきれいにする働きがあります。じゃが豚キムチは多くの野菜や厚揚げも入って栄養満点です。キムチパワーで元気になりましょう！
9	金	むぎごはん		あおさじる ぶたにくとやさいの みそいため ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう あおさのり とうふ こんぶ にぼし かつおぶし ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ブルーベリーゼリー	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ なす ピーマン	609 23.8	746 28.4	10月10日は『目の愛護デー』です。今日は目に良い食べ物を多く使ったメニューです。あおさのり、ピーマン、にんじん、なすに含まれるビタミンAには、目の疲れをいやす働きがあります。食べて目を元気にしましょう！
15	木	こめこにんじん パン		やきビーフン カリポリアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ だいず にぼし	こめこにんじんパン ビーフン あぶら アーモンド さとう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	616 28.5	768 34.7	にぼしには『泳ぐカルシウム』と言われるほど、カルシウムがたくさんあります。皆さんは骨や歯が成長する大事な時期なので、カルシウムの多い食べ物をたくさん食べ、しっかりとよくかんで食べましょう！
16	金	むぎごはん		ごもくスープ のりしおスティック メンチカツ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ちくわ のりしおスティック メンチカツ	こめ むぎ あぶら 鶏なしマヨネーズ さとう ごま	たまねぎ もやし はくさい にんじん きくらげ チンゲンサイ ごぼう きゅうり	632 18.5	819 22.9	クイズです。野菜を食べると、体にどんな良いことがおこるでしょう？ ①おなかの調子をよくなる ②カゼを防ぐ ③疲れを回復させる 正解は①②③です！野菜は体に良い栄養がたくさんあるので、ぜひ食べよう！
19	月	むぎごはん くまモンあじのり		ぶたじる オムレツ	ぎゅうにゅう あじのり ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし オムレツ	こめ むぎ あぶら さといも	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	586 21.4	740 25.8	今日は七城小の図書委員会が見つけた本『おまたせ！オムレツできあがり』に出てくる『オムレツ』です。熱を出して寝こんだお母さんの代わりに夕食を作ろうと、主人公が冷蔵庫にたくさんあった卵を使って、オムレツ作りにチャレンジするお話です。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



10月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)	
20	火	セルフフルーツ きんとんサンド (せわりコッペパン) (フルーツきんとん)		はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご	せわりコッペパン さつまいも さとう あぶら でんぷん	パイン缶 もも缶 りんご缶 しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ えだまめ	579	703	フルーツきんとんは、さつまいもを ゆでて熱いうちにつぶし、砂糖を まぜて冷やした後、パイン缶やもも 缶、りんご缶をまぜて作ります。今が 旬のさつまいもはおいしくて、栄養 もたっぷりです。味わってみてね！
21	水	むぎごはん		マーボー豆腐 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	639	799	
22	木	こまったさんの カレーライス		いかのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いか わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	653	820	今日は七城小の図書委員会が見つ けた本「こまったさんのカレーライス」 に出てくる『カレーライス』です。 こまったさんが家にやってきた友達 のために作ったカレーライスです。 たくさんのお玉ねぎや、すりおろした人 参を入れるのがポイントですよ！
23	金	せきはん		つぼんじる いわしのかんろに	ぎゅうにゅう あずき あげ とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし いわしのかんろに	こめ(うるちまい) もちごめ ごま こんにやく さといも	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	641	739	
26	月	むぎごはん		かきたまじる さんまのゆずみそに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし かつおぶし たまご かまぼこ さんまのゆずみそに さつまあげ くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにやく ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう	652	783	今日は七城中の保健・給食委員会 が考えた『歯に良いメニュー』の 「きんぴらごぼう」です。かみごたえ のあるごぼうをかむことで、歯が強 くなるカミカミメニューです。コリコリ とした食感が良いですね！
27	火	しよくパン マーシャル ビーンズ		にくだんごのトマト スープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム	しよくパン マーシャルビーンズ じゃがいも あぶら ななしマヨネーズ アーモンド さとう	たまねぎ トマト缶 マッシュルーム にんじん パセリ れんこん きゅうり とうもろこし	656	775	
28	水	むぎごはん		みそおでん やさいとツナの ごまずあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ かつおぶし にぼし ツナ くきわかめ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん もやし きゅうり	645	808	今日はきくちさんデー！ 菊池で育て られたおいしい食材を紹介します。 今日は菊池産『れんこん』です。食 物せんいやビタミンCが多いので、 食べると体の調子が良くなりますよ！ 10～12月が『蓄多くとれる時期』です。 根菜は根っこを食べる野菜で、大根 や人参、里芋などがあります。食物 せんいが多く、食べるとお腹の中が きれいになります。みそおでんには 根菜も多く入っているの、食べて お腹の中をきれいにしましょう！
29	木	まるパン		かぼちゃのクリームに カミカミコンサラダ かぼちゃのムース	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	まるパン じゃがいも ポタージュ ベシメルソース さとう あぶら かぼちゃムース	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	646	784	
30	金	むぎごはん		けんちんじる しおさば ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にぼし こんぶ かつおぶし しおさば	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	623	744	ハロウィンはヨーロッパで生まれた祭 りです。かぼちゃを顔の形にくり抜い た『ジャック・オー・ランタン』にちな み、「かぼちゃのクリーム煮」を作り ました。「カミカミコンサラダ」は 七城中の保健・給食委員会が考えた 『歯に良いメニュー』です。かみごた えがあり、歯を強くするサラダです。 「塩さば」は生さばを塩漬けや塩水 漬けにして、さばのうま味を高めた ものです。冷凍の塩さばは、生さば よりも長く保存できます。今日はオー ブンで焼きました。さばを食べると 血液がサラサラになりますよ！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。