



# 10月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター

☆表面に10/2(月)～10/18(水)の献立、裏面に10/19(木)～31(火)の献立を載せています。

日	曜日	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしゅく (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)
2	月	たかなめし	牛乳	じゃがいものみそしる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ちりめん あげ にぼし こんぶ みそ かつおぶし ツナ	こめ あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ さとう	たかなづけ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	600 20.0	726 23.6	今日は阿蘇の特産『阿蘇高菜』を使った高菜飯です。阿蘇の寒さと火山灰を含んだ土が、高菜をおいしく育てます。味噌汁は煮干の他に、昆布やかつお節のダシも入っていて、うま味たっぷりです。
3	火	セルフきんとん サンド (せわりコッペパン)	牛乳	タイピーエン (フルーツきんとん)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	せわりコッペパン さつまいも さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	パイン缶 もも缶 りんご しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	589 21.7	728 26.6	フルーツきんとんは新メニューです。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、りんごを混ぜて作ります。今が旬でおいしいさつま芋を味わってみてね！
4	水	むぎごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐 じゃことわかめの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん わかめ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	636 23.6	798 28.1	ジャーチャン豆腐は中国の家庭料理です。『家庭でいつも食べる』という意味があります。ジャーチャン豆腐に入っている厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、疲れを回復する働きがありますよ！
5	木	こめこにんじん パン	牛乳	やさしいっぱい ラーメン カリポリアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず にぼし	こめこにんじんパン スパゲティ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう	にんにく しょうが にんじん きくらげ キャベツ もやし コーン ねぎ	591 28.9	741 35.6	「三角食べ」とはご飯やパンとおかずを交互に食べることです。1つのものが多く残ることもなく、いろいろバランス良く食べることができます。ぜひ、三角食べをしてみましょう！
6	金	むぎごはん のりたまご ふりかけ	牛乳	めよ 目に良いみそしる げんきがでるレバー	ぎゅうにゅう みそ のりたまごふりかけ あげ にぼし こんぶ かつおぶし とりこくとりレバー	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも	なす たまねぎ かぼちゃ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン	745 28.6	928 34.2	今日は『目の愛護デーメニュー』です！目に良い食べ物が多く入っています。なすのむらさき色のもとや、ピーマンやかぼちゃ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。
12	木	チキンカレー	牛乳	わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりこくとり チーズ わかめ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル カレールウ ごま さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり もやし	636 20.3	818 24.4	わかめのような海そうには、骨や歯を強くするカルシウムがたくさんあります。イライラを落ち着かせる働きもあります。体に良い海そうを食べて、体の中にカルシウムをたくさん、ためましょ。
13	金	むぎごはん	牛乳	ぶたじる ちぐさやき ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ にぼし かつおぶし ちぐさやき だいたず こんぶ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	625 23.8	765 27.2	ざぜん豆は大豆を甘く煮た料理です。昔、お坊さんが座禅を組むときに食べていたため、この名前がついたそうです。皆さんの体をつくるものがたくさん入っているので、しっかり食べましょ。
16	月	こぎつねごはん	牛乳	はるさめスープ ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりこくとり あげ だいたず ちくわ ひじき ツナ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら マヨネーズ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	617 21.2	746 25.1	こぎつねご飯は、あげがたくさん入ったまぜご飯です。あげはきつねの好物と言われ、この名前がつきました。うすく切った豆腐を油で揚げて作ったあげのうま味がおいしいですよ！
17	火	ココアパン	牛乳	こまつなのクリーム スパゲティ ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりこくとり ぎゅうにゅう(スパゲティ用) なまクリーム ひよこまめ チーズ	ココアパン スパゲティ さとう オリーブオイル ポタージュールウ ベシヤメルソース コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゅうり キャベツ	620 23.3	793 28.6	小松菜クイズです。『小松菜は将軍に名づけられた野菜である、○か×か？』正解は○です。徳川吉宗が訪れた神社の食事で菜っぱのおいしさに感激し、地名の小松川からつけたそうです。
18	水	むぎごはん	牛乳	みそけんちんじる しろみざかなフライ タルタルソース ごまあえ	ぎゅうにゅう とりこくとり とうふ みそ にぼし かつおぶし ホキフライ	こめ むぎ こんにやく あぶら タルタルソース ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	669 23.3	797 26.7	給食が皆さんに届くまでには、生産者の方や給食センターの先生など、多くの人たちが毎日がんばっています。感謝の気持ちを忘れずに、大切に食べましょ。

☆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	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 からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
19 木	せきはん		【ふるさとくまさんデー『人吉・球磨(赤飯・つぼん汁)』】 つぼんじる いわしのおかか かりかりきゅうり	ぎゅうにゅう あげ あずき とりにく かまぼこ にぼし こんぶ かつおぶし いわしのおかか	こめ もちこめ ごま こんにやく さといも ごま	だいこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり つぼづけ	684	795	今日はふるさとくまさんデーです。熊本のいろいろな地域でとれる食材を紹介します。今月は人吉・球磨地区でお祝いのときに食べられている『つぼん汁』や『赤飯』が登場します。お楽しみに！
20 金	おやこどんぶり		なんかんあげのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ にぼし こんぶ かつおぶし あげ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	599	713	
23 月	わかめごはん		【きくちさんデー『れんこん』】 かきたまじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう わかめ たまご かまぼこ とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく てんぷら	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん れんこん	561	710	今日はきくちさんデーです！菊池でとれるおいしい食材を紹介します。今月は菊池産『れんこん』です。皆さんと同じ菊池市で育ったれんこんが登場しますよ。ぜひ、味わってくださいね！
24 火	ミルクパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ミルクパン じゃがいも オリーブオイル デミグラスソース さとう	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ パイン缶	598	749	ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理です。豆は『畑の肉』と言われるほど、タンパク質が多く、血液や筋肉、骨を作るものになります。豆も食べて、丈夫な体を作りましょう。
25 水	七城小は お弁当の日 です ~6つのコースから1つを選んで、お弁当作りに参加してみましょう~【詳しくは別紙プリントをご覧ください。】								
25 水	むぎごはん		【七城中の給食メニュー】 さつまじる いかねぎやき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし こんぶ かつおぶし いかねぎやき みそ	こめ むぎ さつまいも こんにやく あぶら ごまドレッシング	しょうが だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり	648	800	根菜は根っこを食べる野菜で、大根や人参、ごぼうなどがあります。食物繊維が多く、食べるお腹の中がきれいになりますよ。しっかり、よくかんで食べましょう。
26 木	むぎごはん		みそおでん もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ うずらたまご こんぶ かつおぶし ツナ みそ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん もやし きゅうり	666	842	ごま酢あえはカミカミメニューで、よくかむと体に良いことがたくさんあります。①虫歯を防ぐ、②脳が刺激されて、頭の動きが良くなる③食べすぎを防ぐ、④ふんばる力が強くなります。
27 金	セルフスイートポテトサンド(せわりコッペパン)		やさいとウィンナーのトマトスープ(スイートポテトサラダ)	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー	せわりコッペパン さつまいも マヨネーズ オリーブオイル さとう	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ トマト(水煮) マッシュルーム パセリ	586	732	野菜にはビタミンが多くあります。野菜を食べると体の抵抗力を高め、お腹の中をスッキリきれいにする働きがあります。食べ物を栄養に変えやすくする働きもありますよ！好き嫌いせずに食べよう
30 月	ハヤシライス		カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ オリーブオイル ハヤシルウ さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピース きゅうり キャベツ コーン えだまめ	666	813	クイズです。『胃の調子を整えるビタミンUが多い野菜は次のうちどれでしょう？①ごぼう ②白菜 ③キャベツ』正解は③です。キャベツに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれます。
31 火	ココアパン		【ハロウィンメニュー(かぼちゃ)】 こんさいのスープ てづくりかぼちゃグラタン	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう(グラタン用) チーズ	ココアパン オリーブオイル バター マカロニ こめこ	だいこん にんじん たまねぎ ほうさい えだまめ かぼちゃ しめじ	590	739	10月31日はハロウィンです！顔の形にくり抜いた、かぼちゃのかざり『ジャック・オー・ランタン』にちなみ、かぼちゃのグラタンを手作りしました。体の調子を良くするビタミンがたっぷりですよ！

☆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。



給食当番の人は、マスクをわすれないようにしましょう！

