



10月 こんだてよていひょう



村所小学校

日 曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク 質(g)
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。					
1 金	チーズパン(げんりょう) ながさきさらうどん フルーツしらたま	チーズパン 長崎めん 油 ごま油 でんぷん 白玉だんご ゼリー サイダー	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ きくらげ みかん・パイン・もも缶	686 24.0
4 月	【地産地消献立:猪肉】 むぎごはん はいがふりかけ いのししにくのきんぴらごぼう いもがらのみそしる	★西米良産米 麦 油 さとう ごま	★猪肉 天ぷら 牛乳 とうふ 油あげ みそ	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん にんじん いもがら 小松菜 ねぎ	590 20.5
5 火	むぎごはん ミンチカツ ゆでもやし ソース あかだしのみそしる	★西米良産米 麦 小麦粉 パン粉 油	豚肉 鶏肉 青豆 牛乳 とうふ みそ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ もやし かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ	633 21.3
6 水	コーンごはん(げんりょう) かぐらうどん わふうあえ	★西米良産米 うどん さとう さとう ごま	鶏肉 かまぼこ 牛乳 ちくわ わかめ	コーン ごぼう ★しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	597 21.8
7 木	【村所小1~4年バラエティ給食】メニュー... だいきんぱごはん テリやきチキン マカロニサラダ すましじる	★西米良産米 さとう マヨネーズ ドレッシング	鶏肉 牛乳 とうふ かまぼこ	大根菜 きゅうり ブロッコリー にんじん コーン にんじん 大根 えのき 白菜 ほうれん草	701 29.4
8 金	マヨネーズパン かいせんやきそば ぎょうざ	マヨネーズパン 中華めん サラダ油 小麦粉 サラダ油	豚肉 いか えび ちくわ 牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン ★カラーピーマン キャベツ 玉ねぎ なら	720 30.9
11 月	振りかえりきょうぎょうび (か ぶん) 振替休業日(10日分)				
12 火	わかめうめごはん ごもくまめ じゃがいものみそしる	★西米良産米 サラダ油 さとう じゃがいも	わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 油あげ わかめ みそ	梅 ごぼう にんじん たけのこ ★こんにゃく ★しいたけ 玉ねぎ にんじん 白菜 えのき	631 24.6
13 水	むぎごはん チキンカレー りっちゃんサラダ	★西米良産米 麦 じゃがいも サラダ油 さとう ごま	鶏肉 チーズ 青豆 牛乳 ハム 昆布 かつおぶし	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	713 24.6
14 木	【村所小3年リクエスト献立】 むぎごはん スタミナあげ やさしいスープ もちクリームアイス	★西米良産米 麦 小麦粉 でんぷん じゃがいも サラダ油 ごま もちクリームアイス	★鹿肉 鶏肉 青豆 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ えのき ほうれん草	821 31.5
15 金	ことうパン しるビーフン ミックスビーンズサラダ	黒糖パン ビーフン サラダ油 ミックスビーンズ マヨネーズ	豚肉 ちくわ 牛乳 ツナ(まぐろ) 青豆	キャベツ にんじん チンゲン菜 きゅうり ブロッコリー	627 26.4
18 月	【給食応援事業:うなぎ】 ひつまぶし ごじる ごまあえ	★西米良産米 さとう ごま	※うなぎ 卵 牛乳 大豆 とうふ 油あげ みそ	いんげん はくさい にんじん ごぼう ★しいたけ ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ ★千切大根(糸巻大根)	620 25.5
19 火	むぎごはん あつあげのちゅうかに ぎょうざスープ	★西米良産米 麦 サラダ油 ごま油 さとう でんぷん 小麦粉	鶏肉 とうふ 厚揚げ 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん たけのこ ★しい たけ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし なら きくらげ	652 22.7
20 水	【給食応援事業:宮崎牛】 むぎごはん にくじゃが みそドレあえ	★西米良産米 麦 じゃがいも サラダ油 さとう さとう	★宮崎黒毛和牛 厚揚げ 青豆 牛乳 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく ★しいたけ キャベツ にんじん きゅうり ★カラーピーマン	634 24.9
21 木	【村所小4年生リクエスト献立】 チョコチップこめパン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ フレッシュパイ	★チョコチップ米粉パン じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 生クリーム サラダ油 さとう ごま	鶏肉 ベーコン チーズ 青豆 牛乳 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ りんご コーン パイナップル	671 29.2
22 金	【給食応援事業:県産真鯛】 むぎごはん さかな(たい)のちゃ・ちゃ・ちゃあげ ゆかりあえ なめこじる	★西米良産米 麦 小麦粉 サラダ油 さとう	※県産真鯛(魚) 卵 牛乳 とうふ わかめ みそ	★村所小煎茶 キャベツ きゅうり しそ なめこ にんじん たけのこ ねぎ	743 33.5
25 月	【地産地消献立:糸巻大根・さつまいも】 さんごくめし いとまきだいのマヨネーズあえ さつまじる	★西米良産米 もち米 小豆 あわ さとう マヨネーズ ごま ★さつまいも	牛乳 ツナ(まぐろ) 鶏肉 とうふ みそ	★千切大根(糸巻大根) きゅうり にんじん にんじん ごぼう ★地こんにゃく ねぎ	651 22.1
26 火	セルフバーガー (バーガーパン・ハンバーグ・キャベツ) ポトフ	バーガーパン マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー	737 32.2
27 水	むぎごはん とりそばうどん だごじる	★西米良産米 麦 サラダ油 さとう 米粉	鶏肉 大豆 青豆 卵 牛乳 鶏肉 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん にんじん ごぼう 白菜 えのき ねぎ	726 31.5
28 木	むぎごはん さんまのおかかに カラーピーマンのすのもの すましじる	★西米良産米 麦 さとう さとう ごま	牛乳 さんま(魚) かつおぶし ハム とうふ かまぼこ うずらの卵 わかめ	きゅうり ★カラーピーマン にんじん えのき ねぎ	624 27.1
29 金	ぜんこく ちけんきょうかい 全国へき地研究大会のため給食はありません				

ひとくちメモ



リクエスト献立
10月は、村所小3年生と4年生のリクエストです。

10月14日(木) 村所小3年生
☆麦ごはん
☆スタミナ揚げ
☆野菜スープ
☆もちクリームアイス

10月21日(木) 村所小4年生
☆チョコチップ米粉パン
☆クリームシチュー
☆キャベツとりんごのサラダ
☆フレッシュパイ

お楽しみに♪

～お知らせ～
給食応援事業での提供食材
※10月18日(月) 県産うなぎ
※10月20日(水) 宮崎牛
※10月22日(金) 県産真鯛

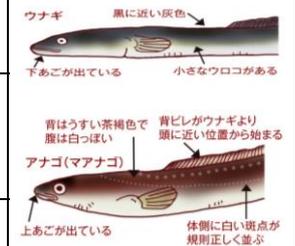
7日 バラエティ給食
(村所小1~4年生)
西米良村では毎年小・中学校の全学年を対象にバラエティ給食を実施しています。

中学生は2月に予定しています。
小学5・6年生は3月に予定しています。



楽しみながら「食」について学びましょう!

18日 ひつまぶし(うなぎ)
うなぎは、体が細長く、へびのようですが、胸びれがあり、えらで呼吸をする魚の仲間です。アナゴやうづぼも魚です。うなぎとアナゴの違いは、目の大きさとあごの形です。くらべると、目が小さくて、下あごが大きいのがうなぎです。
今月は県産の養殖うなぎを使った「ひつまぶし」を給食で提供します。



25日 さつまい
今年も「ペロリ農園」で栽培されたさつまいもが収穫されました。皮をむいたさつまいもは空気に振ると変色しやすいので、切ったらすぐに水につけてアクを抜きましょう。また、さつまいもはじっくり加熱調理するとより甘くなります。

★印 西米良村で収穫された食材です。

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。