



平成30年度10月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆ <small>こんだて めい</small>	黄の食品 <small>き しょくひん</small> (力や熱となる) <small>ちから ねつ</small>	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> (血や肉となる) <small>ち にく</small>	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> (体の調子を整える) <small>からだ ちようし ととの</small>	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	月	むぎごはん あつあげのみそしる とりそぼろどん	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ あおまめ しいたけ しょうが	にぼしだし しょうゆ みりん さけ しお	583 (kcal) 24.6 (g)
2	火	ゆかりごはん(減量) かいせんうどん ひじきのサラダ	こめ むぎ うどん サラダあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ(いとより、たら) ひじき ツナ(水煮)	たまねぎ ちんげんさい にんじん キャベツ にんじん	ゆかりのもと とりがらスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお みりん	594 (kcal) 23.0 (g)
3	水	マヨネーズパン しろはなまめのポタージュ なっとうサラダ	マヨネーズパン じゃがいも サラダあぶら クリーム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なっとう チーズ かつおぶし のり	たまねぎ にんじん あおまめ しろはなまめ しろいんげんまめ キャベツ きゅうり コーン	とりがらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ す しお	671 (kcal) 27.4 (g)
4	木	むぎごはん さつまじる さんまのみぞれに やさしいあえ	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ さんま	えのき にんじん ながねぎ だいこん キャベツ にんじん	にぼしだし さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ す しお	600 (kcal) 23.1 (g)
5	金	むぎごはん たまごスープ ホイコーロー	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく あかみそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ キャベツ にんじん ピーマン にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん さけ トウバンジャン オイスターソース	623 (kcal) 25.3 (g)
9	火	むぎごはん ごもくじる いわしのカリカリフライ きゅうりのしおこんぶあえ いっしょくソース	こめ むぎ さといも じゃがいも こめこ でんぶん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ いわし しおこんぶ	ごぼう こんにやく にんじん こまつな きゅうり	にぼしだし しょうゆ しお しお しお いっしょくソース	561 (kcal) 18.3 (g)
10	水	ラビオリのデミグラスソースに ブロッコリーのサラダ	りんごパン パンこ こむぎこ さとう サラダあぶら ラード にんじンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン	とりがらスープ ケチャップ ウスターソース ハイシル ウ デミグラスソース スープストック しお こしょう あ かワイン ◎デミグラスソース 小麦粉、トマトペースト、玉ねぎ、大豆油、 チキンエキス、にんじん、砂糖、とうもろこ しでん粉、食塩、黒こしょう	676 (kcal) 29.3 (g)
11	木	むぎごはん タイピーエン パンバンジーサラダ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら ごまあぶら パンバンジードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご とりささみ	たまねぎ ちんげんさい にんじん しいたけ きくらげ にんにく キャベツ にんじん もやし	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	573 (kcal) 24.5 (g)
12	金	むぎごはん せんぎりだいこんのみそしる ひむかキムチどん	ひむかの日献立 こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく	にんじん ながねぎ せんぎりだいこん たまねぎ はくさいキムチ ピーマン にら にんにく	にぼしだし しょうゆ みりん さけ オイスターソース	592 (kcal) 22.8 (g)
15	月	むぎごはん ポークカレー コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ にんじん コーン	とりがらスープ カレールウ ケチャップ デミグラス ソース ウスターソース あかワイン しょうゆ す しお こしょう	668 (kcal) 24.2 (g)
16	火	くりごはん なめこのみそしる こうやどうふのおやこに	こめ むぎ くり じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく こうやどうふ たまご	なめこ こんにやく にんじん ながねぎ れんこん にんじん しいたけ あおまめ	しお さけ にぼしだし しょうゆ みりん さけ	569 (kcal) 24.5 (g)
17	水	ミニこくとうパン きのこミートソーススパゲティ ツナまめサラダ	こくとうパン スパゲティ サラダあぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ(水煮) だいた	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ にんじん	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース スープ ストック しお こしょう あかワイン しょうゆ	677 (kcal) 29.9 (g)
18	木	むぎごはん にらにくじゃが せんぎりだいこんのじゃこあえ ムース	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう さとう ごま ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく にら しいたけ きゅうり にんじん せんぎりだいこん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す さけ	674 (kcal) 24.5 (g)
19	金	むぎごはん ぶたじる ししゃもフライ キャベツのあまずあえ	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ こもちししゃも	だいこん こまつな にんじん キャベツ	にぼしだし さけ しお しょうゆ す しお	607 (kcal) 23 (g)
22	月	むぎごはん ワンタンスープ ぶたにくのオイスターソースいため	こめ むぎ ワンタン ごま サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ちんげんさい コーン しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ オイスターソース みりん トウバンジャン	592 (kcal) 26.0 (g)
23	火	むぎごはん けんちんじる とりのからあげ キャベツ ガトーショコラ チーズパン	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん なたねあぶら ガトーショコラ チーズパン	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ にんにく キャベツ	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ しお こしょう さけ しお	681 (kcal) 26.5 (g)
24	水	チリコンカン フルーツカクテル	じゃがいも サラダあぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ しろいんげんまめ あおまめ にんにく ナタデココ みかん おうとう パイン	とりがらスープ ケチャップ トマトビュレ チ リソース ウスターソース スープストック しお こしょう	682 (kcal) 28.6 (g)
25	木	むぎごはん ごまみそに くきわかめのツナあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ(水煮) くきわかめ	ごぼう こんにやく にんじん しいたけ あおまめ キャベツ にんじん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す しお	657 (kcal) 27.6 (g)
26	金	むぎごはん ごじる いわしのトマトに かきなます	こめ むぎ きょういも さとう こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ だいた いわし	こんにやく にんじん ながねぎ たまねぎ レモン果汁 だいこん かき	にぼしだし ケチャップ みりん トマトペースト しお こしょう しょうゆ す しお	603 (kcal) 21.5 (g)
29	月	むぎごはん ちゅうかどん だいがくいも	さとう サラダあぶら ごまあぶら さつまいも さとう なたねあぶら くらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい コーン しいたけ にら にんにく	とりがらスープ しょうゆ スープストック(中華) こしょう しょうゆ みりん	686 (kcal) 23.1 (g)
30	火	あおなごはん すいとんじる いりどうふ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ にんじん あおまめ しいたけ	なめしのもと にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん しお	638 (kcal) 29.0 (g)
31	水	ミルクパン さといものクリームに かいそうサラダ	ミルクパン じゃがいも さといも サラダあぶら クリーム さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ツナ(水煮) かいそうミックス	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ きゅうり にんじん コーン	とりがらスープ クリームポタージュ スー プストック しお こしょう しるワイン しょうゆ す しお こしょう	609 (kcal) 29.1 (g)

熊本県郷土料理

かみかみ献立

本庄小
リクエスト献立

◎米粉のガトーショコラ
豆乳、砂糖、米粉、植物油、
ココアパウダー、ガカオマス、
でんぶん

*海藻ミックス
わかめ、まわかめ、かえ
でのり、とさかり、寒天

◎にんじンドレッシング
植物油、玉ねぎ、にんじん、酢、砂
糖、マヨネーズ、ケチャップ、塩、辛子

◎パンバンジードレッシング
醤油、酢、玉ねぎ、塩、みそ、ごま
油、大豆油、はたてエキス、しょうが、
にんにく、レモン果汁

◎ごまドレッシング
菜種油、大豆油、醤油、酢、
砂糖、ごま、しいたけエキス、
塩、卵黄

◎ムース
練乳、クリーム、脱脂粉乳、水あめ、
植物油、塩、牛乳、水

◎りんごゼリー
りんご果汁、果糖ぶどう糖
液糖、砂糖、ゲル化剤、水