



10月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293)2504



日 曜	こんだて			ざいりょう				えいりょうりょう		ひとくちメモ
	しゅしよく (ごはん パン)	牛 乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ちようみりよう だし	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
1 木	【じゅうごや メニュー】			ぎゅうにゆう	こめ	だいこん にんじん	だしこんぶ	557	17.8	今日は十五夜です。別名『芋名月』 と言ひ、十五夜には芋や豆などを 供え、月を眺める風習があります。 今夜、空を見上げてみましょう！
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
2 金	スイーツポテト サラダサンド (コッペカット)	ミートボールの トマトスープ	ぎゅうにゆう	コッペカットパン	きゅうり たまねぎ	チキンガラスープ	501	17.3	今日は大津町の特産、さつまいも を使ったサラダです。さつまいも は熊本県で1番多く作られています。 ぜひ味わって食べましょう！	
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648		19.5
5 月	もりの きのこカレー (ぶちまるごはん)	コーンサラダ	ぎゅうにゆう	こめ	ぶちまるむぎ	にんにく たまねぎ	ワイン カレールウ	547	16.8	森のきのこカレーははじめじやエリ ンギ、マッシュルームが入って ます。お腹の調子を良くしたり、 骨を強くする働きがあります。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
6 火	こくとうパン	スタミナスパゲティ ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゆう	こくとうパン	こめ	にんにく たまねぎ	ワイン しお	499	20.0	ひじきは骨や歯を強くするカルシ ウムがたくさんあります。なんと 牛乳の12倍もあるそうですよ！ 成長期に大切な食べ物ですね。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
7 水	むぎごはん くまモンの あじのり	みそけんちんじる さばのゆずみそに	ぎゅうにゆう	こめ	むぎ	ごぼう ねぎ	にぼし	541	21.1	さばのような青魚には頭の働きを 良くしたり、血液をサラサラにする 栄養素が多くあります。肉ばかり ではなく魚も食べましょう！
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
8 木	ごはん	さといものうまに うめドレッシングあえ	ぎゅうにゆう	こめ	あぶら	にんじん しいたけ	さけ しょうゆ	465	19.0	里芋はインド東部からインドシナ 半島の熱帯地域が原産地です。 縄文時代から食べられていて、歴 史の長いお芋です。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
9 金	【めのあいごデー メニュー】			ぎゅうにゆう	しよくパン	たまねぎ にんじん	チキンガラスープ	479	19.6	10月10日は目の愛護デーです。プ ルーベリーにあるアントシアニンや レバーや緑黄色野菜に含まれる ビタミンAは目の疲れを癒します。
	しよくパン	ビタミンたっぷり スープ	ベーコン とりレバーのたつたあげ みそ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
10(土)~14(水) あき や す み										
15 木	ごはん	カレーどうふ キャベツとまめの サラダ	ぎゅうにゆう	こめ	にんにく たまねぎ	にんにく たまねぎ	さけ しょうゆ	570	21.0	豆は『畑の肉』と言われるほど、た んぱく質が多い食べ物です。体を 作るものになるので、しっかり食 べて元気な体を作りましょう。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
16 金	こめこ にんじんパン	うどんチャンポン カリボリアーモンド	ぎゅうにゆう	こめこにんじんパン	にんにく たまねぎ	にんにく たまねぎ	さけ バイタン	464	23.2	カリボリアーモンドは歯やあごを強 くするカミカミメニューです。一口 30回以上よくかんで食べましょう。 よくかむと脳の働きも良くなるよ！
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
19 月	ぶたキムチ どん (ぶちまるごはん)	カミカミサラダ	ぎゅうにゆう	こめ	ぶちまるむぎ	にんにく しょうが もやし	さけ しょうゆ	476	17.0	キムチは韓国の家庭でよく作られ る漬物です。発酵食品なのでお腹 の調子を整えたり、血液をきれい にする働きがあります。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
20 火	こくとうパン	こんさいたっぷり ポトフ いわしのトマトに	ぎゅうにゆう	こくとうパン	たまねぎ にんじん	たまねぎ にんじん	チキンガラスープ	478	21.7	根菜は根っこを食べる野菜です。 根菜には大根や人参、ごぼうや蓮 根、芋などがあります。食べると お腹の中がきれいになりますよ。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
21 水	むぎごはん	おでん ごまドレッシングあえ	ぎゅうにゆう	こめ	むぎ	ごぼう ねぎ	けずりぶし さけ	529	20.9	みなさんはお箸で豆をつまめます か？正しい箸の持ち方をすると上 手に早く豆をつまめます。和え物の ひよこ豆をつまんでみましょう。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
22 木	ごはん	のっぺいじる あじハーフフライ タルタルソース	ぎゅうにゆう	こめ	でんぶ あぶら	にんじん ごぼう	だしこんぶ さけ	543	20.8	のっぺい汁は全国各地で作られる郷 土料理です。多くの野菜をだし汁で 煮て味つけし、でんぶでとろみをつ けます。栄養たっぷり体が温まります。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
23 金	ミルクパン	ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゆう	ミルクパン	キャベツ もやし	キャベツ もやし	チキンガラスープ	415	20.1	ワンタンは中国料理の点心の一つで す。点心は食事代わりの軽い食べ 物でワンタンの他にギョーザやシ ョーロンポーなどがあります。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
26 月	ぶちまる ごはん	もずくとうふの すましじる さかなといもの あまぎソースがけ	ぎゅうにゆう	こめ	ぶちまるむぎ	たまねぎ ねぎ	だしこんぶ さけ	491	17.9	もずくなどの海藻にはミネラルが 多いので骨を丈夫にしたり、血圧 を下げたり、イライラを落すつ まみれに効果があります。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
27 火	ココアパン	ジャージャーめん にんじんシューマイ	ぎゅうにゆう	ココアパン	スバゲティ	にんにく しょうが	チキンガラスープ	490	20.8	人参のオレンジ色はカロチンとい う栄養素の色です。かぜを防い たり、肌をきれいにする働きがあ ります。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
28 水	ふるさとくまさんデー 【くろげわぎゅうにく】			ぎゅうにゆう	こめ	はくさい だいこん	にぼし	485	23.9	今日はふるさとくまさんデーです。 今月は熊本産の黒毛和牛肉を紹 介します。みなさんがコロナウィル スに負けずに元気な過ごせるよう 、ステーキを計画しました。ぜひ 味わってね！
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
29 木	むぎごはん	おやこに アーモンドあえ	ぎゅうにゆう	こめ	むぎ	ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ	529	21.3	卵には体を作るもとになるたんぱ く質がたくさんあります。疲労回 復にも役立ちますよ。
	ごはん	おつきみじる スコッチエッグ おつきみゼリー	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	
30 金	ハロウィン メニュー			ぎゅうにゆう	まるパン	じゃがいも	ポタージュルウ	524	21.3	ハロウィンは毎年10月31日に行 われるヨーロッパ発祥のお祭り です。かぼちゃをくり抜いて作 った飾りが有名です。
	まるパン	かぼちゃクリームに ピーズサラダ パンキンパバロア	あげ スコッチエッグ	ちやにやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	けずりぶし しょうゆ さけ みりん	648	19.5	

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。