

10月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
			あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
1	火	むぎごはん	さかなのうめマヨネーズやき みそワタンの のりごまあえ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく みそ のり	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぷん ワタンの ごま ごまあぶら	うめ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう きゅうり	小620 27.6 17.7 中743 32.2 20.2	<p>9日 おくんち祭 「赤飯・つぼん汁」 10月3日～11日まで国宝青 井阿蘇神社の秋の例大祭「おくん ち祭」が行われ、例年9日には神 幸行列が行われます。おくんちに は、「赤飯・煮しめ、つぼん汁」 などの郷土料理が供えされま す。つぼん汁は、球磨・人吉に昔 から伝わる郷土料理です。元は秋 祭りの料理でしたが、今ではお正 月やお祭りなど人が集まる機会に 一年中作られています。昔は深い つぼのようなお椀に入れて出した ので「つぼん汁」と呼ばれていま す。</p>  <p>10日 古代米ごはん 人参サラダ 10月10日は、目の愛護デー です。目によい効果のあるアントシ アニンを多く含む「黒米」、ビタ ミンAを多く含む「人参」を取り 入れました。</p>  <p>目の愛護デー</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>捨てちゃうの？</p>  </div>   <p>10月は食品ロス削減月間です。 「もったいない」を減らしましょう。</p> <p>10月のあさぎり町産食材 米・卵(10・15・30日)・ ねぎ・きゅうり なす・梨</p> <p>10月の旬の食材 さんま・鮭・栗・梨・柿・ れんこん・さつま芋・ごぼう</p>	
2	水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき こんさいじる ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ハム	こめ むぎ ごま ビーフン あぶら マヨネーズ	たまねぎ しょうが れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	657 28.6 21.5 788 34.1 24.6		
3	木	あきやさいのカレー	メンチカツ なしサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ チーズ とりにく	こめ むぎ さつまいも あぶら パンこ ごま さとう	たまねぎ れんこん なす しめじ にんじん コーン えだまめ キャベツ しょうが きゅうり なし	725 22.7 23.6 912 29.0 30.2		
4	金	セルフサンド (チリコンカン)	クリームスープ やさいとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こうやどうふ ヨーグルト	パン じゃがいも でんぷん マヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ トマト ピーマン カリフラワー パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう	625 26.3 24.5 800 33.3 30.7		
7	月	むぎごはん	やきにく わかめスープ ピリカラきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	577 24.1 15.9 705 30.7 18.6		
8	火	むぎごはん	ひじきとやさいのとうふあげ あつあげのちゅうかに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ひじき たら たまご とりにく あつあげ こんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ いんげん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	675 26.9 24.8 791 30.7 27.3		
9	水	せきはん	さばのしおやき つぼんしる こうはくなます	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ やきどうふ	こめ もちごめ こんにやく ごま さといも さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ	645 28.7 19.2 831 38.7 25.3		
10	木	こだいまいごはん	おやこに なっとう にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なっとう ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう あかまい くろまい みどりまい こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり	695 29.9 16.9 814 34.1 18.5		
11	金	げんまいパン	やきぐりコロッケ スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ パンこ	パン あぶら スパゲティ さとう じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ きゅうり パイナップル	671 23.7 20.7 878 30.0 26.1		
15	火	むぎごはん	マーボーなす ちゅうかふうたまごスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ みそ とりにく たまご ひじき	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	なす たまねぎ ピーマン コーン しょうが きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん	627 24.9 21.3 761 30.9 25.3		
16	水	むぎごはん	ぶりキャベツカツ なめこじる ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶり わかめ みそ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さといも パンこ こむぎこ マヨネーズ でんぷん	にんじん だいこん なめこ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	634 19.6 21.2 775 24.3 23.8		
17	木	むぎごはん	チキンのなしだれかけ みそけんちんじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ みそ ちくわ	こめ むぎ はちみつ さといも こんにやく ごまあぶら ごま マヨネーズ	なし だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	645 24.7 22.7 792 30.7 27.4		
18	金	コッペパン	さかなのこうそうやき ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいず チーズ ハム ヨーグルト スキムミルク	パン オリーブ油 じゃがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	レモン たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	659 33.2 22.5 814 39.9 26.8		
21	月	ビビンバ (ぶたにくいため ナムル)	しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ビーフン	たまねぎ きりぼしだいこん たら にんじん もやし ほうれんそう キャベツ しいたけ ねぎ	604 23.3 16.2 748 28.5 18.6		
22	火	むぎごはん	とりにくとレバーのあげからめ さわにわん みそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりレバー みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま しらたき マヨネーズ	しょうが ごぼう だいこん ねぎ たけのこ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな きゅうり コーン	650 28.0 22.7 781 33.1 26.5		
23	水	むぎごはん	ちぐさやき こうやどうふとやさいのもの かきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご とりにく チーズ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たけのこ ごぼう かき れんこん いんげん きゅうり だいこん	667 24.2 20.8 823 29.1 25.5		
24	木	むぎごはん	あじのタルタルソースやき みそしる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ あげ みそ ハム ひじき	こめ むぎ マヨネーズ でんぷん さつまいも はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ レモン パセリ なす ねぎ こまつな キャベツ	647 26.1 20.8 — — —		
25	金	ミルクパン	チャンポンふうスープ ひじきのまめまめサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき ひよこまめ だいず ツナ ヨーグルト	パン さとう さつまいも ごま マヨネーズ あぶら みずあめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ きゅうり コーン えだまめ	683 26.0 25.5 864 32.2 30.9		
28	月	むぎごはん	あじナゲット ぶたじる だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき ちくわ だいず あじ しろみざかな	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さといも こんにやく さとう	たまねぎ しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	656 23.2 22.6 829 28.6 28.7		
29	火	むぎごはん	さんまのしおやき だんごじる うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう さんま とりにく スキムミルク あげ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さとう あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ きゅうり うめ	693 26.1 22.5 859 32.3 28.1		
30	水	むぎごはん	シューマイ スーミータン はるさめのちゅうかいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら はるさめ	コーン たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ キャベツ ピーマン	619 22.9 17.0 755 27.8 19.5		
31	木	チャーハン	かぼちゃハンバーグ かぼちゃのクリームに きゅうりのレモンあえ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ たけのこ コーン グリーンピース きくらげ しめじ パセリ きゅうり キャベツ レモン	665 25.7 20.5 801 31.5 24.7		