



10月 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー	エネルギー
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質	たんぱく質
					(あか)	(き)	(みどり)	(小)	(中)
1	木	食パン		カレーうどん ひじきのサラダ ソフトチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく (かつおぶし) ツナ ソフトチーズ	にんじんパン ごま ねりごま うどんめん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ひじき キャベツ きゅうり	623 24.1	791 29.6
2	金	麦ごはん		秋のみそ汁 魚の甘酢あんがらめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ (かつおぶし) みそ ホキ	こめ さといも むぎ あぶら さとう でんぷん	しめじ しいたけ ねぎ にんじん れんこん たまねぎ ピーマン	572 24.2	728 29.5
5	月	とりごぼうの そぼろ丼		かきたま汁	とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう たまご (かつおぶし こんぶ)	こめ しらたき むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ	562 25.0	714 30.5
6	火	ソフトフランスパン		ビーフシチュー チーズサラダ	チーズ ぎゅうにく ロースハム	ソフトフランスパン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン	549 23.4	709 29.3
7	水	麦ごはん		キムチ入り豚汁 人参シューマイ 切干大根の中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎょにくすりみ ツナ (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら こむぎこ (シューマイのかわ)	にんじん きりぼしだいこん だいこん きゅうり ねぎ ごぼう キムチ もやし	595 24.1	778 30.1
8	木	赤しそごはん		魚そうめん汁 いわしカリカリフライ カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん いわし わかめ (かつおぶし こんぶ)	こめ あぶら さとう でんぷん むぎ オリーブゆ カシューナッツ こめこパンこ	あかしそ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	604 23.5	800 29.6
☆目の愛護デーメニュー (10月10日：目の愛護デー)									
9	金	麦ごはん		マーボーとうふ ひとみキラキラサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ツナ みそ	こめ さとう オリーブゆ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら	たけのこ ほうれんそう しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん コーン きゅうり	561 26.2	718 31.9
15	木	丸パンカット		コーンクリームスープ 鮭チーズフライ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ さけ だっしふんにゅう	まるパン ぱんこ さとう じゃがいも バター あぶら こむぎこ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり	605 25.3	791 32.7
16	金	鮭菜めし		じゃがいものそぼろ煮 かみんこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら だいず あつあげ さけ さきいか ロースハム (かつおぶし)	こめ さとう あぶら ねりごま むぎ ごま こんにやく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ひろしまな きょうな だいこんな にんじん キャベツ いんげん しいたけ きくらげ ごぼう たまねぎ	605 26.3	752 32.7
☆ふるさとくまさんデー (人吉)									
19	月	古代米ごはん		つぼん汁 ホキ天玉揚げ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ホキ かつおぶし (かつおぶし こんぶ)	こめ さといも あぶら こだいまい こんにやく ごま てんたま	にんじん ごぼう キャベツ だいこん ねぎ きゅうり しいたけ たくあん	582 23.4	739 28.4
20	火	パインパン		パリパリ焼きそば バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりささみ	パインパン さとう あぶら チャーめん でんぷん ごまあぶら ねりごま ごま	しいたけ キャベツ コーン にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ きくらげ きゅうり	640 26.2	815 33.4
☆きくちさんデー (れんこん)									
21	水	麦ごはん		コーン卵スープ 豚肉とれんこんのみそ炒め	ぎゅうにゅう ちくわ たまご みそ ぶたにく	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう こんにやく	コーン パセリ たまねぎ にんじん しめじ れんこん いんげん	553 23.1	707 28.2
22	木	麦ごはん		とうふとわかめのみそ汁 信田煮 ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん あぶらあげ わかめ (かつおぶし) みそ とりにく ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	579 22.8	728 27.5
23	金	ターメリックライス		なす入りドライカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら ゼリー	なす にんじん ピーマン たまねぎ ぶどう パナナ ピーマン もも パイン みかん	652 21.0	837 25.4
26	月	麦ごはん		春雨スープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぎゅうにく	こめ はるさめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	もやし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン たけのこ	549 22.3	701 27.3
☆絵本献立 (10月27日～読書週間) 「こまったさんのスパゲティ」									
27	火	コッペパン カット (減)		こまったさんのスパゲティ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ロースハム	コッペパン さとう あぶら さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	セロリ たまねぎ しめじ にんじん パセリ かぼちゃ コーン えだまめ	631 27.1	818 34.7
☆絵本献立 「にんじん だいこん ごぼう」									
28	水	麦ごはん		さんきょうだいのこんさい汁 さんまおかか煮 わかめときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん とりにく わかめ さんま (かつおぶし こんぶ)	こめ さといも むぎ こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	589 23.9	746 29.2
☆絵本献立 「トマトくんのありがとう」									
29	木	ミルクパン		ミートボールのトマト煮 ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	ミルクパン じゃがいも パンこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり コーン	582 25.1	748 31.4
☆絵本献立 「じゃがいもポテトくん」「ハロウィーンってなあに？」									
30	金	チキンライス		かぼちゃのポタージュ ポテトくんコロッケ ミニトマト かぼちゃのカップケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム チーズ	こめ バター パンこ むぎ あぶら じゃがいも かぼちゃのカップケーキ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ パセリ ミニトマト	768 22.9	967 28.3

※都合により、献立を変更することがあります。
※だしは () で表示しています。
※ちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。