



# 11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 (小) たんぱく質	エネルギー (中) たんぱく質
					ちやにくやはねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			
4	火	小) 揚げパン 中) ココアパン	牛乳	ちゃんぽん カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム	コッペパン ココアパン スパゲティ カシューナッツ ごめ こくとう さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ さきゅうり	563 25.9	679 30.2	
5	水	麦ごはん	牛乳	中華スープ いわしカリカリフライ キムチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いわし かまぼこ	こめ はるさめ むぎ あぶら ごまあぶら パンこ さとう こめあぶら マロニー ジャガイモ	たまねぎ にんじん にら ねぎ しいたけ きゅうり はくさい だいこん	636 22.1	840 27.9	
<b>10/27~11/9 読書週間 「給食番長」</b>										
6	木	麦ごはん	牛乳	給食番長カレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ひじき ハム	こめ むぎ ジャガイモ あぶら	にんじん たまねぎ りんご キャベツ えだまめ にんじん コーン	597 21.3	765 26.2	
<b>11/8 「いい歯の日」</b>										
7	金	麦ごはん	牛乳	里いものみそ汁 れんこんつくね かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とうふ さきいか あぶらあげ みそ とりにく とうふ (かつおぶし)	こめ むぎ さといも さとう ごま ばんこ すりごま エッグケアマヨネーズ	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり コーン にんじん たまねぎ れんこん	587 22.5	765 28.2	
10	月	麦ごはん	牛乳	レタスとたまごのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ツナ	こめ でんぶん むぎ さとう ごまあぶら すりごま パンこ	レタス たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	530 21.8	703 28.2	
11	火	かぼちゃパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ	かぼちゃパン ぎゅうにゅう バター ジャガイモ スパゲティ オリーブあぶら	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん コーン プロッコリー キャベツ きゅうり	577 22.3	737 27.8	
12	水	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 まぐろかつ 南関揚げの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ まぐろ わかめ (かつおぶし)	こめ むぎ ごま パンこ こむぎこ	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	584 22.5	764 28.2	
13	木	食パン	牛乳	冬野菜のカレースープ ツナマヨあえ れんこんチップ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ あおのり	しょくパン さとう あぶら おしむぎ エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ プロッコリー きゅうり れんこん	515 22.0	649 27.0	
14	金	麦ごはん	牛乳	さといものそぼろ煮 りっちゃんの元気サラダ	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら だいす あつあげ ハム こんぶ かつおぶし (かつおぶし)	こめ さといも むぎ こんにゃく さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	553 22.5	703 27.5	
17	月	わかめごはん	牛乳	おでん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにく ちくわ あつあげ ハム こんぶ わかめ (かつおぶし)	こめ さといも むぎ こんにゃく さとう ごま すりごま エッグケアマヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり にんじん コーン	578 23.5	759 29.4	
18	火	小) ミルクパン 中) 揚げパン	牛乳	野菜スープ 豚肉のマーマレード煮	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく だいす おおふくまめ きんときまめ	ミルクパン コッペパン あぶら くろさとう ジャガイモ マカロニ マーマレード	たまねぎ にんじん しめじ えのき チングンサイ	597 27.4	830 35.3	
<b>ふるさとくまさんデー 「上益城」</b>										
19	水	文楽めし	牛乳	いちょう葉汁 千草焼 ひじきの彩り和え	とりにく だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ ツナ ひじき (かつおぶし)	こめ さとう あぶら むぎ さといも ごま ごまあぶら	わらび いもづる なめこ にんじん こまつな えだまめ だいこん たけのこ きくらげ えのき ねぎ しいたけ もやし きゅうり ひめだけ	547 25.7	700 32.4	
<b>きくちさんデー 「さつまいも」</b>										
20	木	麦ごはん	牛乳	肉豆腐 さつまいもと豆のサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ きんときまめ ぶたにく おおふくまめ だいす チーズ (かつおぶし)	こめ さとう むぎ あぶら さつまいも エッグケアマヨネーズ	たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ にんじん きゅうり えだまめ だいこん	643 28.0	821 34.5	
<b>11(いい)月24(にほんしょく)の日 「和食の日」</b>										
21	金	麦ごはん	牛乳	なめこの赤だし いわしのかばやき 大根のじゃこあえ	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ ちりめん わかめ (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ ごま ごまあぶら	なめこ ねぎ にんじん だいこん	629 27.7	801 34.1	
25	火	黒糖パン	牛乳	オニオンスープ アジのカレーマリネ 切干大根サラダ	ぎゅうにゅう べーコン アジ ツナ	黒糖パン バター あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ピーマン パセリ きゅうり だいこん にんじん もやし コーン	624 25.5	774 31.0	
26	水	親子丼	牛乳	お野菜つみれ汁	とりにく ちくわ たまご たら ぎゅうにゅう こんぶ わかめ (かつおぶし)	こめ さとう むぎ でんぶん	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	569 28.3	714 35.6	
27	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツクリームあえ	ぎゅうにゅう あいびきにく だいす なまクリーム	コッペパン さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト みかん パイン もも レモンかじゅう	635 23.4	815 29.2	
28	金	麦ごはん	牛乳	豚汁 いわしのみぞれ煮 ごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ いわし ぶたにく みそ てんぶら (かつおぶし)	こめ さといも むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう ごまあぶら	ごぼう ねぎ しょうが にんじん いんげん だいこん	600 24.2	757 29.4	

※都合により、献立を変更することがあります。

※だしあは ( ) で表示しています。

※6月からちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。

ただし、10月から魚肉対応の方が増えましたので、あわせてねりもの除去になる場合があります。