






















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		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		
					(あか)	(き)	(みどり)		
4	火	小) 揚げパン 中) ココアパン		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 こめ こくとう さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	563 25.9	679 30.2
5	水	麦ごはん		中華スープ いわしかりかりフライ 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 ジャがいも	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
10/27～11/9 読書週間「給食番長」								597	765
6	木	麦ごはん		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 ジャがいも 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	21.3	26.2
11/8「いい歯の日」								587	765
7	金	麦ごはん		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	22.5	28.2
10	月	麦ごはん		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		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 ジャがいも 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり	577 22.3	737 27.8
12	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 まぐろカツ 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		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 ブロッコリー きゅうり れんこん	515 22.0	649 27.0
14	金	麦ごはん		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 てんぷら だいず 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		おでん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう うすらのたまご 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		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 だいず 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 くらさとう ジャがいも マカロニ マーマレード	たまねぎ にんじん しめじ えのき チンゲンサイ	597 27.4	830 35.3
ふるさとくまさんデー「上益城」								547	700
19	水	文楽めし		いちよう葉汁 千草焼 ひじきの彩り和え	とりにく だいず 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 だけのこ きくらげ えのき ねぎ しいたけ もやし きゅうり ひめだけ	25.7	32.4
きくちさんデー「さつまいも」								643	821
20	木	麦ごはん		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 だいず 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	28.0	34.5
11(い)月24(にほんしょく)の日「和食の日」								629	801
21	金	麦ごはん		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	27.7	34.1
25	火	黒糖パン		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 ベーコン 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 ビーマン ビーマン 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		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		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 だいず なまクリーム	コッペパン さとう ジャがいも	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		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 てんぷら (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。