



10月 学校給食献立予定表



菊池共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			(小)	(中)
					ちやにくやほねになる (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)	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1	水	ビリ辛スタミナ炒		わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ かまぼこ (かつおぶし)	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	しょうが にんにく きくらげ たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ えのき ねぎ	552 16.3	683 19.2
2	木	ミルクパン (減)		カレーうどん 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ (かつおぶし)	ミルクパン うどん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	581 25.5	759 32.5
3	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 ホキ天玉揚げ ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ みそ ホキ だいず ひじき あぶらあげ (かつおぶし)	こめ むぎ さとう あぶら	かぼちゃ だいこん えのき ねぎ ししいたけ にんじん いんげん	596 25.3	760 30.9
10/6 お月見									
6	月	麦ごはん		のっぺい汁 そぼろと大豆の卵焼き ごぼうのカレー風味サラダ お月見団子	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご (かつおぶし)	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ おつきみだいこん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ きゅうり	600.0 20.1	840.0 29.8
7	火	人参パン		ミネストローネ 塩こうじチキンカツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず おおふくまめ きんときまめ とりにく	にんじんパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら イタリアンドレッシング	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	609 21.9	754 26.1
8	水	麦ごはん		厚揚げの中華煮 タイ風春雨サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ しょうが にんにく えだまめ きゅうり きくらげ コーン レモン	569 23.8	726 29.7
9	木	麦ごはん		肉じゃが わかめサラダ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ でんぶん わかめ (かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	560 23.5	714 29.0
10/10 目の愛護デー ※人参、ブロッコリーなど目に良い栄養のビタミンAが豊富に含まれているサラダ									
10	金	ハヤシライス		目にいいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー コーン	611 23.3	786 28.7
11～15日 秋休み									
16	木	黒糖パン		ラビオリスープ 大学芋	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こくとうパン こむぎこ さつまいも みずあめ さとう くるこま あぶら	キャベツ たまねぎ コーン にんじん しめじ にんにく	658 19.4	841 24.0
17	金	麦ごはん		キムチスープ ビビンバ (肉・ナムル)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	キムチ にんじん たまねぎ たけのこ えのき ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	543 24.1	701 29.7
20	月	いりこ菜飯		かぼちゃのそぼろ煮 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず でんぶん あつあげ いりこ (かつおぶし)	こめ むぎ でんぶん こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら ごま	きょうな ひろしまな かぼちゃ たまねぎ ししいたけ いんげん しょうが もやし きゅうり にんじん	582 26.8	729 32.6
21	火	丸パンカット		コーンポタージュ ハンバーグのキャブ・ソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	まるパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	558 22.6	719 29.1
10/22 きくちさんデー「れんこん」									
22	水	白ごはん ※新米		もずくと卵のスープ 豚肉とれんこんのみそ 炒め	ぎゅうにゅう とうふ たまご もずく ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぶん でんぶん ごまあぶら さとう こんにゃく ごま あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん えのき チンゲンサイ しょうが にんにく れんこん いんげん	540 23.9	694 29.1
23	木	ターメリックライ ス		大豆のドライカレー フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ さとう あぶら しらたまもち ナタデココ きよほうゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ みかん もも バイン	672 23.5	837 28.7
10/24 ふるさとくまさんデー「人吉」									
24	金	古代米ごはん		つぼん汁 塩さばのかば焼き たくあん和え	ぎゅうにゅう とうふ さば ちくわ かつおぶし (こんぶ かつおぶし)	こめ みどりまい げんまい くろまい あかまい さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ しょうが たくあん きゅうり キャベツ		
27	月	麦ごはん		豚肉のすき焼風煮 大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん わかめ	こめ むぎ しらす マロニー あぶら さとう ごまドレッシング ごま	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん えのき だいこん きゅうり	553 22.5	708 27.7
28	火	コッペパンカット (減)		スパゲティナポリタン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ツナ	コッペパン スパゲティ さとう あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり キャベツ	647 24.9	815 30.8
29	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 いわしのしょうが煮 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さつまいも いわし くきわかめ (かつおぶし)	こめ むぎ さつまいも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん ねぎ いんげん	584 22.2	745 27.0
10/30 ハロウィン (31日がごはんの日のため、パン給食の日程に合わせて提供)									
30	木	ひのくにパン		パンフキンシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ☆のにんじんが入っているかも♪	ひのくにパン マーガリン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	611 25.5	733 30.4
31	金	麦ごはん		ラーメン風スープ からあげ ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう うおそうめん ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	たけのこ にんじん きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	647 22.2	828 27.5

※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。