

10月 こんだてよていひょう

令和8年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主 食	 牛乳	お か す	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	上段：小学校 下段：中学校	
1	木	パインパン		きのこスパゲティ コスモスサラダ 大豆といりこの香りあえ	牛乳 ぶた肉 ハム いり大豆 いりこ	パン スパゲティ バター オリーブ油 アーモンド 黒糖 青のり	しめじ エリンギ えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ コーン	592 771	26.5 34.4
2	金	麦ごはん		いもだんご汁 いわしかぼすレモン煮 ひじき炒り煮	牛乳 いわしかぼすレモン煮 ひじき 油揚げ ちくわ	米 麦 いも団子 ごま こんにゃく さとう ごま油	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな 枝豆	594 771	22.0 26.7
5	月	麦ごはん		カレーマーボー豆腐 シルバーサラダ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 かまぼこ	米 麦 油 でんぶん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	609 793	22.6 28.1
6	火	カット丸パン		魚フライ・キャベツサラダ ・スライスチーズ（中のみ） コーン卵スープ	牛乳 ホキフライ チーズ（中のみ） 卵 ウインナー	パン 油 じゃがいも でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	596 746	24.6 32.1
☆ 味めぐり（岐阜県）									
7	水	きんぎょ飯		けいちゃん 豆腐のすまし汁	牛乳 ちりめん 油揚げ とり肉 豆腐 わかめ	米 油 さとう	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ だいこん ねぎ	567 718	25.8 31.7
8	木	麦ごはん		八宝菜 春巻き 塩昆布和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか 春巻き 塩昆布	米 麦 でんぶん 油 ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり だいこん	631 中止	20.3 中止
9	金	チキンライス		ラビオリスープ にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 ツナ	米 バター ラビオリ 油 じゃがいも アーモンド さとう オリーブ油 ゼリー	たまねぎ 枝豆 にんじん パセリ だいこん こまつな	615 772	22.1 27.4
15	木	ミルクパン		秋の香りシチュー りっちゃんのサラダ （サラダでげんき）	牛乳 とり肉 白いんげん豆 生クリーム ハム こんぶ かつお節	パン さつま芋 米粉 バター さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト コーン	611 733	23.7 28.1
16	金	麦ごはん		もずくスープ さんまのかば焼き ごま酢和え	牛乳 もずく かまぼこ 豆腐 うすら卵（中のみ） さんま	米 麦 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	612 788	22.0 27.8
☆ ふるさとくまさんデー（人吉・球磨）									
19	月	赤米ごはん		つぼん汁 塩さば きゅうりのおかか和え	牛乳 とり肉 焼き豆腐 かまぼこ さば塩糲漬 かつお節	米 赤米 ごま さといも こんにゃく 油 さとう	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり こまつな	564 731	25.2 31.0
20	火	カット コッペパン		豆腐だんごスープ ジャーマンポテト りんご	牛乳 豆腐入り肉団子 ベーコン	パン じゃがいも バター	にんじん キャベツ だいこん コーン 枝豆 たまねぎ パセリ りんご	574 735	21.1 25.9
21	水	かみかみ 高菜ごはん		根菜のみそ汁 千草焼き アーモンド和え	牛乳 大豆 ちりめん 厚揚げ 千草焼き	米 麦 ごま油 さとう さつま芋 アーモンド	たかな漬 だいこん にんじん れんこん こまつな キャベツ きゅうり	566 766	22.7 29.5
22	木	麦ごはん		じゃが豚キムチ もやしとツナのナムル	牛乳 ぶた肉 厚揚げ てんぷら ツナ 茎わかめ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま ごま油	白菜キムチ たまねぎ にんじん なら もやし きゅうり 赤ピーマン	567 745	22.8 28.6
23	金	麦ごはん		ちぎり団子汁 いわしかりかりフライ（2尾） ひじき和え	牛乳 とり肉 油揚げ いわしかりかりフライ しそひじき	米 麦 小麦粉 油 ごま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	653 814	23.3 27.4
26	月	菜めし		厚揚げのそぼろ煮 小松菜の中華和え	牛乳 ぶたひき肉 大豆 厚揚げ ささみ わかめ	米 麦 しらたき さとう 油 ごま油	ひろしま菜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 もやし こまつな	579 761	23.3 29.1
27	火	ミルクパン		クイッティオスープ 大学いも	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	パン クイッティオ ごま油 さつま芋 油 さとう 水あめ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	608 792	19.7 24.7
☆ きくちさんデー（れんこん）									
28	水	麦ごはん		ポークカレー れんこんサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	米 麦 じゃがいも 油 アーモンド	たまねぎ にんじん 枝豆 れんこん だいこん きゅうり	636 841	21.2 27.5
29	木	ソフト フランスパン		野菜のスープ煮 魚のパンプキンソース焼き ハロウィンデザート	牛乳 チキンウインナー 大豆 ホキ チーズ	パン じゃがいも ハロウィンデザート	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ かぼちゃペースト コーン	622 731	28.5 32.3
30	金	麦ごはん		親子丼 じゃこ和え みかん	牛乳 卵 とり肉 ちりめん 茎わかめ	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな みかん	581 750	22.8 28.4

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。