

# 11月こんだてよていひょう

令和7年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	こんだて			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)
		主食	牛乳	おかず	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	上段 小学校 下段 中学校
4	火	食パン		豆腐と野菜の中華煮 大学いも チーズ	牛乳 ぶた肉 とうふ うすらの卵（中学校のみ） チーズ	食パン さとう ごま油 でんぶん ごま 水あめ さつまいも 油	しょうが にんにく 白菜 ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ	620 812	23.1 29.9
5	水	麦ごはん		さばのみそ煮 かぼすの彩りサラダ けんちん汁	牛乳 さば 卵 豆腐 とり肉	米 麦 さとう 油 さといも	キャベツ れんこん ほうれん草 にんじん かぼす ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	639 777	24.5 29.2
6	木	麦ごはん		里いものうま煮 もやしのかつお和え 納豆	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚あげ かつおぶし 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま	しいたけ にんじん ごぼう いんげん もやし きゅうり	645 780	27.3 32.4
7	金	麦ごはん		いわしのカリカリフライ 春雨とひき肉の炒め物 白菜と油あげのみそ汁	牛乳 いわし ぶた肉 油あげ とうふ	米 麦 油 はるさめ ごま油 さとう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ しょうが 白菜 だいこん えのきたけ	605 824	22.1 29.2
10	月	麦ごはん		れんこん平つくね ひじき炒り煮 みそパタースープ	牛乳 とり肉 油揚げ 天ぷら 大豆 ひじき サケ	米 麦 ごま油 さとう ごま バター	えだまめ にんじん 白菜 しめじ だいこん ごぼう ねぎ	624 803	26.8 34.9
☆ きくちさんデー（さつまいも） ☆									
11	火	食パン		秋の香りシチュー れんこんのツナ和え いりこ大豆	牛乳 とり肉 白いんげん ツナ 大豆 いりこ 青のり	食パン さとう 米粉 さつまいも バター ごま さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー コーン れんこん きゅうり	577 747	27.0 34.2
12	水	麦ごはん		いわしのしょうが煮 ほうれん草のおひたし 呉汁	牛乳 いわし かつおぶし 大豆 油あげ	米 麦 さとう じゃがいも	きゅうり ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	618 752	24.9 29.7
13	木	(小)コッペパン (中)揚げパン		鶏団子と豆腐のスープ 春雨の中華サラダ マーシャルピーンズ（小）	きな粉（中） 牛乳 とり肉 とうふ たまご くきわかめ	コッペパン さとう 油 はるさめ ごま油 マーシャルピーンズ（小）	もやし たまねぎ にんじん こまつな しょうが ブロッコリー キャベツ	512 748	20.6 30.5
☆ あじめぐり（兵庫県） ☆					牛乳 とり肉 うすら卵				
14	金	麦ごはん		姫路おでん 白菜の即席漬け てづくりふりかけ	厚あげ 天ぷら こんぶ ちりめん かつおぶし 青のり	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	にんじん だいこん 白菜 しょうが チンゲンサイ つぼづけ	598 731	24.2 29.4
17	月	麦ごはん		豚とじ丼 れんこんのキムチあげ みかん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	米 麦 さとう でんぶん 油 天ぷら粉	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん みかん	659 802	24.0 28.7
18	火	(小)揚げパン (中)コッペパン		タイビーエン シーフードサラダ マーシャルピーンズ（中）	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすらの卵（中学校のみ） いか かいそう	コッペパン さとう マーシャルピーンズ（中） はるさめ ごま油 オリーブ油	白菜 にんじん ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく コーン しょうが キャベツ 明太子 レモン	584 727	25.2 31.0
☆ ふるさとくまさんデー（上益城の味） ☆									
19	水	文楽めし		いちよう葉汁 千草焼き ゆかりあえ	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 かまぼこ 卵	米 もち米 ごま油 さとう さといも	ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ ねぎ しそ キャベツ きゅうり	565 689	21.9 26.8
20	木	麦ごはん		マーボー豆腐 小松菜ともやしの中華和え	牛乳 豆腐 ぶた肉 ちりめん わかめ	米 麦 ごま油 さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	553 729	21.6 28.1
21	金	麦ごはん		大根のみそ汁 さんまのおかかに 菜焼き	牛乳 豆腐 さんま 油あげ ちりめん	米 麦 さとう 油	えのきたけ だいこん ねぎ 白菜 にんじん こまつな	633 743	24.0 27.0
25	火	ソフトフランスパン		魚のパンブキンソース焼き ポトフ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	ソフトフランスパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ コーン にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ パセリ	606 732	28.0 31.0
26	水	麦ごはん		ボークカレー サラダで元気	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム こんぶ かつおぶし	米 麦 じゃがいも 油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	580 760	21.1 26.7
27	木	コッペパン		チリコンカン 冬野菜とマカロニのスープ ヨーグルト	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト	コッペパン さとう 米粉 オリーブ油 ｽﾌｧﾞﾃﾞｰ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト にんにく 白菜 ブロッコリー だいこん	562 721	23.8 30.8
28	金	麦ごはん		いわしのピリッとジャン 中華サラダ スーミータン	牛乳 いわし 卵	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	しょうが ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん コーン 人参 きくらげ ほうれん草	629 767	23.2 27.8

※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。