

10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			えいよりょう	
					ちやくやほねになる (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 (小)	エネルギー (中)
2	月	わかめごはん		赤だし いわしかりかりフライ ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ わかめ ハム (いりこ)	こめ むぎ あぶら ごま さとう ねりごま じゃがいも でんぷん パンこ ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ コーン きゅうり しょうが	628	852
3	火	人参パン		パリパリ焼きそば バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりにく	パン さとう でんぷん やきチャーめん あぶら ごまあぶら ねりごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ きゅうり コーン	666	806
4	水	麦ごはん		肉じゃが 切干大根のナムル 梨	ぎゅうにゅう ちぎりあげ ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにやく あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ なし きりぼしだいこん	558	748
5	木	食パン		野菜スープ アンサンブルエッグ 人参サラダ・ブルーベリージャム	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ きゅうり ブルーベリージャム	546	660
6	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しょうしんこ	にんじん たまねぎ みかん もも パインアップル ぶどう ナタデココ	602	802
12	木	ビビンバ		わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぎゅうにく とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	しいたけ もやし こまつな ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	516	696
13	金	麦ごはん		豚汁 いわしかほすれモン煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いわし (いりこ)	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく さとう	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり かぼす レモン	532	700
16	月	麦ごはん		里芋のみそ汁 魚の甘酢あんがらめ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ あかいんげんまめ (いりこ)	でんぷん こむぎこ こめ むぎ さといも あぶら さとう	しめじ にんじん ねぎ たまねぎ れんこん ピーマン	574	759
17	火	コッペカット		きのこ和風パスタ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	こむぎこ さとう マカロニ バター カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	しめじ エリンギ たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ きゅうり コーン	611	794
18	水	麦ごはん		大豆の五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 のり佃煮	ぎゅうにゅう とりにく 茎わかめ だいず 天ぷら わかめ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん ごぼう いんげん しいたけ きゅうり キャベツ のりつくだに	534	701
19	木	丸パン (カット)		ミネストローネ ハムチーズカツ・1食ソース キャベツの甘酢あえ	ぎゅうにゅう ベーコン あかいんげんまめ ハム チーズ	パン こむぎこ さとう パンこ マカロニ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	618	738
★☆☆ふるさとくまさんデー「人吉地区」★☆☆									
20	金	古代米ごはん		つぼん汁 千草焼 五色あえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご チーズ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ こだいまい さといも こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きくらげ コーン きゅうり たまねぎ ほうれんそう	504	714
23	月	麦ごはん		かきたま汁 鮭フライ 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ さけ わかめ 天ぷら (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにやく ごま さとう パンこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ いんげん	620	771
24	火	ソフトフランスパン		ビーフシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ハム ぎゅうにく だいず きんときまめ だいふくまめ	パン さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	574	750
25	水	麦ごはん		家常豆腐 もやしの中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	572	756
★☆☆きくちさんデー「れんこん」★☆☆									
26	木	キムタクごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ れんこんサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ハム	こめ むぎ ごまあぶら さとう カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たくあん漬 たまねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ れんこん きゅうり コーン	578	714
27	金	麦ごはん		根菜汁 さばのみそ煮 ゆかり和え	さば ぎゅうにゅう ちりめん (だしこんぶ かつおぶし)	でんぷん こめ むぎ こんにやく さつまいも あぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ きゅうり キャベツ しそ	547	750
30	月	ピリ辛スタミナ丼		ごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら カシューナッツ コールスロードレッシング	なす にんじん たまねぎ もやし ピーマン しいたけ ごぼう キャベツ	543	704
31	火	ミルクパン		ニョッキのクリーム煮 アーモンドサラダ ミニハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ ハム	パン さとう バター ニョッキ アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン オレンジゼリー	625	739

※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。