

10月こんだてよていひょう

令和5年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
					赤 (あか)	黄 (き)	緑 (みどり)	
								上段 小学校 下段 中学校
2	月	麦ごはん		スタミナマーボー ナムル ししゃもフリッター	牛乳 とうふ ぶた肉 ツナ ししゃも	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ いらねぎ 赤パプリカ もやし きゅうり	664 890
3	火	ナン		カレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 ヨーグルト	ナン 油	しょうが かぼちゃ ピーマン コーン たまねぎ にんじん もも ミルポア りんご みかん パナナ	605 765
4	水	麦ごはん		鮭のしょうゆバター焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 サケ ちりめん 油揚げ とうふ わかめ	米 麦 バター しらたき 油 さとう	切干し大根 にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	601 702
5	木	レーズンパン		きのこミートスパゲティ 海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ かいそう	レーズンパン さとう スパゲティ バター オリーブ油	レーズン にんじん たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり もやし	657 758
6	金	ビーフライス		オニオンキャベツスープ カロテンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 牛肉 ベーコン ツナ 卵	米 麦 さとう バター	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ きゅうり ブルーベリーゼリー	675 816
12	木	麦ごはん		れんこんのうま煮 じゃこ豆サラダ しそひじき	牛乳 とり肉 厚揚げ ちぎりあげ ちりめん 大豆 ひじき	米 麦 さともも こんにゃく 油 さとう ごま油	しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	653 802
☆ あじめぐり (大分県) ☆								
13	金	麦ごはん		武者汁 かぼすあえ とり天	牛乳 ちぎりあげ わかめ とりにく 卵	米 麦 さとう でんぷん こむぎこ 油	だいこん にんじん 干切ごぼう ねぎ キャベツ れんこん きゅうり かぼす	607 753
16	月	さつまいもごはん		豆乳豚汁 さんまの生姜煮 小松菜のごまあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ 豆乳 さんま	米 さつま芋 油 ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが こまつな もやし キャベツ	576 706
17	火	食パン		根菜スープ ポテトサラダ トマトオムレツ	牛乳 とりにく 大豆 卵	食パン じゃがいも さとう オリーブ油 ソイグ マネズ	ごぼう れんこん だいこん ねぎ たまねぎ にんじん しめじ しょうが きゅうり コーン	568 744
☆ ふるさとくまさんデー (人吉・球磨の味) ☆								
18	水	ゆかりごはん		イカねぎ焼き つぼん汁 ゆずごしょうサラダ	牛乳 たら イカ とりにく 厚揚げ ちくわ ひじき ツナ	米 麦 ながいも さともも こんにゃく ごま ソイグ マネズ	しそ ねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ れんこん きゅうり	583 706
19	木	丸パン(カット)		ハンバーグのきのこソース 小松菜のミルクスープ フレンチサラダ	牛乳 とうふハンバーグ 豆乳 白いんげん 生クリーム	丸パン オリーブ油 さとう じゃがいも 米粉	しめじ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ コーン レモン	586 710
20	金	麦ごはん		とり肉と野菜のナッツ炒め わかめのみそ汁	牛乳 とりレバー とりにく とうふ 油揚げ わかめ	米 麦 でんぷん 油 さとう カシューナッツ ごま油	しょうが たまねぎ ピーマン えだまめ 赤黄パプリカ えのきたけ ねぎ	713 876
23	月	麦ごはん		秋味カレー カミカミサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 こんぶ	米 麦 オリーブ油 さつま芋 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ しめじ ピーマン 枝豆 寒天 きゅうり にんじん コーン	664 821
24	火	かぼちゃパン		八宝菜 いりこ大豆 りんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 大豆 いりこ 青のり オイスターソース	かぼちゃパン さとう でんぷん 黒砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ きくらげ しょうが りんご	594 712
25	水	麦ごはん		魚の香味ソース もやしのかつお和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 油 さとう ごま油	ねぎ しょうが もやし きゅうり ほうれん草 にんじん かぼちゃ	606 735
26	木	こんぶと 枝豆のごはん		五目うどん 信田煮 ゆかりあえ	牛乳 こんぶ とり肉 天ぷら しのだに	米 麦 ごま うどん	えだまめ しょうが にんじん 白菜 たまねぎ しいたけ ねぎ しそ きゅうり こまつな	645 767
27	金	麦ごはん		おでん じゃこあえ 納豆	牛乳 とり肉 生揚げ うすら卵 こんぶ ちくわ ちりめん 納豆	米 麦 さともも こんにゃく 油 さとう ごま油	にんじん だいこん きゅうり キャベツ コーン	641 771
☆ きくちさんデー (れんこん) ☆								
30	月	麦ごはん		親子丼 れんこんと糸かまぼこのサラダ みかん	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 かまぼこ	米 麦 さとう でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん きゅうり コーン みかん	625 764
31	火	ココアパン		魚のチリソース キッティオのスープ ヨーグルト	牛乳 ホキ とりにく ヨーグルト	ココアパン さとう じゃがいも 油 ピーフン ごま油	えだまめ 赤黄パプリカ しょうが にんにく しめじ もやし にんじん ねぎ	698 835

※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。