

11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			エネルギー	
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(小)	(中)
					(あか)	(き)	(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
1	水	ごはん		大根のみそ汁 いわしのおかか煮 れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ くわかめ いわし てんぷら わかめ (いりこだし)	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	だいこん ねぎ にんじん えのき れんこん	567 23.3	697 27.7
2	木	小)人参パン 中)揚げパン		タイピーエン 海藻サラダ	きなこ ぎゅうにゅう いか ぶたにく かいそうサラダ うずらのたまご ツナ	パン さとう あぶら くろさとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きゅうり にんじん もやし	527 23.8	765 32.4
6	月	麦ごはん		肉豆腐 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	こめ しらたき むぎ さとう あぶら ごま	はくさい ねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ	598 26.2	762 32.1
7	火	小)揚げパン 中)かぼちゃパン		ラビオリスープ 切干大根のサラダ 中)チキンナゲット	ぎゅうにゅう ベーコン とりささみ とりにく ぶたにく	さとう あぶら ごま こむぎこ ごまドレッシング	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり コーン	546 21.5	728 26.4
8	水	麦ごはん		根菜のみそ汁 きびなごカレーフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご (いりこだし)	こめ あぶら さとう むぎこんにゃく さつまいも アーモンド	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	549 20.5	700 25.0
9	木	麦ごはん		キムチスープ シューマイ かみかみあえ	とりにく ぶたにく ささき ぎゅうにゅう とりにく とうふ	さとう ごまあぶら ごま こめ むぎ こむぎこ	たまねぎ グリンピース たけのこ はくさい しめじ ねぎ コーン にんじん きゅうり キャベツ しょうが	544 23.2	705 29.5
10	金	ゆかりごはん		おでん もやしとハムの和え物	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにく てんぷら こんぶ あつあげ ハム (かつおぶし)	こめ さといも むぎこんにゃく さとう	ゆかり にんじん だいこん もやし きゅうり	546 23.8	704 27.7
13	月	麦ごはん		さといものそぼろ煮 じゃこサラダ ごはんの友	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だいず てんぷら わかめ あつあげ いりこ のり	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	554 22.9	704 27.7
14	火	縦割コッパパン		レタスとたまごのスープ 白身魚フライ ツナマヨあえ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ ホキ	さとう あぶら	レタス たまねぎ にんじん きゅうり	596 27.0	745 33.1
15	水	麦ごはん		肉だんごのスープ 豚肉と春雨の炒め物	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし	564 21.7	718 26.7
16	木	ココアパン		チリコンカン りっちゃん元気サラダ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	563 26.4	722 33.1
17	金	麦ごはん		すまし汁 メンチカツ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ はんぺん とりにく (かつおぶし だしこんぶ)	こめ むぎ パンこ あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん えだまめ えのき ねぎ きゅうり キャベツ コーン	568 19.7	746 24.5
20	月	麦ごはん		ポークカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ あぶら カシューナッツ むぎ じゃがいも さとう コールスロートドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	588 20.9	752 25.6
21	火	黒糖パン		ちゃんぽん フルーツきんとん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	パン さつまいも さとう スバゲティ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ もやし ねぎ もも レーズン パイン	538 22.0	703 27.8
★☆☆ふるさとくまさんデー 「上益城地区」★☆☆									
22	水	文楽めし		いちよう葉汁 厚焼卵 ひじきサラダ	とりにく ちくわ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき たまご (かつおぶし)	こめ さとう あぶら むぎ さといも	わらび たけのこ にんじん キャベツ えだまめ コーン だいこん ねぎ なめこ えのき しいたけ きくらげ きゅうり ひめたけ	568 24.6	691 28.9
★☆☆さくちさんデー 「さといも」★☆☆									
24	金	麦ごはん		里芋のみそ汁 ししゃもフライ 南關揚げの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ ししゃも わかめ	こめ さといも むぎ あぶら さとう	えのき たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	529 20.4	713 26.8
27	月	豚丼		春雨スープ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ しらたき むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが チンゲンサイ もやし きくらげ	552 22.1	700 26.8
28	火	ひのくにパン		マカロニのクリーム煮 ごまマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう ハム だいず とりにく チーズ だいふくまめ しろいんげんまめ きんときまめ	さとう あぶら マカロニ ごま ねりごま じゃがいも バター	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	591 24.2	753 29.9
29	水	麦ごはん		みそけんちん汁 さばの生姜煮 ゆず香りあえ	ぎゅうにゅう とうふ さば (いりこだし)	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう ゆずドレッシング	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ きゅうり ゆず もやし しょうが	557 23.1	703 28.1
30	木	ミルクパン		オニオンスープ ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	さとう バター さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	528 19.7	710 25.6

※都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※だしは()で表示しています。