

10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	
		主食	牛乳	おかず	赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやくくよほねになる	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
1	水	麦ごはん		いわしのしょうが煮 厚揚げと野菜のみそ炒め 春雨スープ	牛乳 いわし ぶた肉 厚あげ かまぼこ	米 麦 ごま油 はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ コーン きくらげ	607 804	24.1 30.3
2	木	ミルクパン		ししゃもフライ キャベツのナッツサラダ 肉団子スープ	牛乳 ししゃも 豆腐 にくだんご	ミルクパン さとう 油 アーモンド オリーブ油	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しょうが	622 779	26.2 33.6
3	金	麦ごはん		スタミナマーボー 小松菜ともやしの中華和え 揚げしゅうまい	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 ちりめん わかめ しゅうまい	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 にら ねぎ もやし こまつな	646 830	25.2 31.5
6	月	麦ごはん		魚の香味ソース やさいのおかか和え かき卵汁・お月見団子	牛乳 ホキ 卵 豆腐 かつおぶし かまぼこ わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん 団子	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	541 766	23.4 29.3
7	火	食パン		きのこのスパゲティ チキンサラダ 大豆といりこの香りあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 いりこ 青のり	食パン バター さとう スパゲティ ごま オリーブ油 黒砂糖	しめじ えのき エリンギ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	597 769	26.3 33.6
8	水	麦ごはん		さんまのかぼすレモン煮 ひじき炒り煮 貝だくさんみそ汁	牛乳 さんま ひじき 油あげ ちくわ 大豆	米 麦 しらたき ごま油 さとう ごま	いんげん にんじん 白菜 ごぼう だいこん こまつな ねぎ	612 796	22.9 28.6
☆ あじめぐり（岐阜県） ☆									
9	木	きんぎょ飯		けいちゃん すまし汁	牛乳 ちりめん 油揚げ とり肉 豆腐 わかめ	米 さとう 油	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	579 708	26.2 32.0
10	金	麦ごはん		秋味カレー キャベツのレモンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 チーズ	米 麦 オリーブ油 さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん レモン ブルーベリー	694 845	20.2 24.0
16	木	コッペパン(カト)		フルーツクリーム 野菜のスープ煮 ほうれん草オムレツ	牛乳 生クリーム ベーコン 卵	コッペパン さとう 油 じゃがいも	レモン みかん りんご パナナ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ パセリ	636 806	20.3 25.9
☆ ふるさとくまさんデー（人吉・くまの味） ☆									
17	金	赤米ごはん		塩さば つぼん汁 キャベツのおかか和え	牛乳 さば とり肉 厚あげ ちくわ かつおぶし	米 赤米 ごま 油 さといも こんにゃく さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ こまつな	596 683	29.1 33.8
20	月	麦ごはん		親子丼 春雨とブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 卵	米 麦 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	572 751	21.2 26.7
21	火	かぼちゃパン		八宝菜 ミックスカリント りんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 大豆 いりこ 青のり	かぼちゃパン さとう でんぷん さつまいも 油 水あめ	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	607 847	25.0 35.5
22	水	麦ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のスープ	牛乳 サケ とり肉 とうふ	米 麦 さとう バター ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	545 704	26.9 32.6
23	木	かみかみ高菜ごはん		ちぎり団子汁 とりそぼろ卵やき きゅうりの昆布和え	牛乳 大豆 ちりめん 油あげ とり肉 卵 こんぶ	米 麦 ごま油 さとう ごま	たかな漬 ごぼう だいこん ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	644 818	24.0 30.0
☆ きくちさんデー（れんこん） ☆									
24	金	麦ごはん		れんこんのうま煮 きゅうりのごまじゃこあえ 納豆	牛乳 とり肉 厚あげ ちぎりあげ ちりめん わかめ 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま 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 コーン	618 796	26.4 31.8
27	月	麦ごはん		しのだに もやしアーモンドあえ チゲ風豚汁	牛乳 肉しのだ ぶた肉	米 麦 さとう アーモンド ごま油	もやし にんじん きゅうり 白菜 しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ 白菜キムチ こまつな	587 725	23.8 27.3
28	火	ミルクパン		魚のカレーマリネ クイッキオのスープ みかん	牛乳 いわし とり肉 うすらの卵（中のみ）	ミルクパン さとう 油 ピーファン ごま油	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく きくらげ もやし ねぎ にんじん みかん	675 823	26.2 33.2
29	水	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 キャベツの酢の物 ちりめんナッツ	牛乳 ぶた肉 厚あげ 大豆 わかめ ちりめん かつおぶし	米 麦 さとう アーモンド	しょうが れんこん にんじん しいたけ たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	620 762	25.5 31.1
30	木	食パン		ボークシチュー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 白いんげん ツナ ヨーグルト	食パン バター さとう じゃがいも オリーブ油	しょうが にんじん たまねぎ しめじ いんげん キャベツ きゅうり	581 725	24.1 29.7
31	金	チキンライス		わかめスープ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ	牛乳 とり肉 豆腐 うすら卵（中のみ） わかめ チーズ	米 バター でんぷん 油 かぼちゃコロッケ さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン レモン	619 803	20.2 26.2

※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。