

11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)	
								ちやくにやくほねになる
1	水	こぎつねごはん		豚汁 じゃこと野菜の和え物	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ ちりめん ひじき	米 さとう 油 ごま油 さといも こんにゃく ごま	えだまめ しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	578 715
2	木	火の国パン		豆腐と野菜の中華煮 ギョウザ 柿のフルーツ杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とうふ ギョウザ	ひのくにパン さとう ごま油 でんぶん	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 みかん 柿 りんご	585 中 中止
6	月	麦ごはん		ポークカレー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ りんご コーン	622 763
7	火	黒糖パン		ポトフ 魚のパンブキンソース焼き	牛乳 とり肉 マス チーズ	黒糖パン オリーブ油 じゃがいも ノイグ マネー	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ コーン かぼちゃ	686 800
8	水	麦ごはん		里いものうま煮 小松菜のひじき和え いわしのカリカリフライ	牛乳 とり肉 ちぎりあげ ひじき いわし	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 れんこん ごぼう いんげん こまつな キャベツ	685 869
9	木	麦ごはん		石狩汁 にくづめいなり 牛肉とれんこんのきんぴら	牛乳 サケ にくづめいなり 牛肉 大豆 天ぷら	米 麦 こんにゃく さとう 油	キャベツ しめじ にんじん ねぎ れんこん いんげん	722 864
☆ あじめぐり (長野県) ☆								
10	金	キムタクごはん		高野豆腐入りかき卵汁 糸寒天サラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 凍り豆腐 かまぼこ	米 さとう ごま油 でんぶん ごま	つぼ漬 白菜キムチ ねぎ 寒天 たまねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー にんじん りんご	582 701
13	月	麦ごはん		魚のピリッとジャン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 ホキ 卵 豆腐 わかめ	米 麦 でんぶん 油 さとう ごま油	しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれん草	652 798
14	火	コッペパン(小) あげパン(中)		タイビーエン れんこんと海そうのサラダ マーシャルピーンズ(小)	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 海そう きなこ(中)	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)	キャベツ きくらげ にんじん ねぎ にんにく しょうが れんこん ブロッコリー きゅうり	558 715
15	水	麦ごはん		マーボー豆腐 小松菜ともやしの和えもの	牛乳 とうふ ぶた肉 オイスター 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	592 723
16	木	あげパン(小) コッペパン(中)		たこボールスープ パンパンジーサラダ マーシャルピーンズ(中)	牛乳 たこ入りボール かまぼこ とりささ身 きなこ(小)	コッペパン さとう はるさめ ごま マーシャルピーンズ(中)	たまねぎ 白菜 にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり もやし	542 689
17	金	麦ごはん		いわしのおろし煮 ほうれん草のおひたし なめこ汁	牛乳 いわし かつおぶし とうふ わかめ	米 麦 さとう	キャベツ ほうれん草 もやし なめこ えのきたけ ねぎ	580 702
☆ ふるさとくまさんデー (上益城の味) ☆								
20	月	文楽めし		いちよう葉汁 千草焼き にらのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 かまぼこ 卵 こんぶ	米 もち米 麦 ごま油 さとう さといも	わらび えのき たけのこ ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ ねぎ にら きゅうり	570 720
21	火	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 牛肉 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	コッペパン さとう 米粉 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく 白菜 ブロッコリー だいこん	561 703
22	水	麦ごはん		ぶたとじ丼 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	661 804
24	金	麦ごはん		大根のみそ汁 さんまのかんろに 菜焼き	牛乳 豆腐 さんま 油揚げ 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	608 742
27	月	麦ごはん		肉豆腐 ツナと切り干し大根のサラダ のり	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ のり	米 麦 しらたき さとう ごま ノイグ マネー	しょうが 白菜 にんじん ねぎ しいたけ 千切大根 コーン きゅうり	632 773
28	火	人参パン		八宝菜 大学いも	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ	人参パン さとう でんぶん さつまいも 油 水あめ ごま	にんじん たまねぎ 白菜 もやし たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	651 762
☆ きくちさんデー (さといも) ☆								
29	水	麦ごはん		みそおでん 白菜の甘酢和え 納豆	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 こんぶ 納豆	米 麦 こんにゃく さといも さとう	だいこん にんじん 白菜	656 786
30	木	ココアパン		秋の香りシチュー ほうれん草オムレツ りんご	牛乳 とり肉 白いんげん 卵	ココアパン さとう さつまいも バター 米粉	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー りんご	608 759

※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。