

平成28年

11月 

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	主な材料			栄養量		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	火	かぼちゃパン		焼きうどん フルーツクリームあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ かつおぶし 生クリーム	かぼちゃパン うどん 麺 油	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しめじ みかん缶 もも缶 パナナ パイナップル缶 カクテルゼリー レモン果汁	614	19.7	
2	水	むぎごはん		すまし汁 さばのゆずみそ煮 おかかあえ	牛乳 とうふ わかめ さばのゆずみそ煮 かつおぶし	米 むぎ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	618	23.0	
3	木	 文化の日 								
4	金	黒糖蒸しパン		ポトフ ツナサラダ	牛乳 ウィンナー ツナ	ホームケーキミックス 黒ざとう じゃがいも マヨネーズ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	611	18.6	
7	月	五穀ごはん		いかと野菜のうま煮 ひじきサラダ ふりかけ (のりかつお)	牛乳 いか 生あげ ひじき ハム ふりかけ	米 むぎ だいすげんまい キヌア さといも こんにやく さとう 油 ごま マヨネーズ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	622	23.6	
8	火	★いい歯の日 かみかみメニュー★ パンにきんぴらごぼう、チーズ、のりをはさんでバーガーを作ろう!								
8	火	きんぴらバーガー (まるパンカット)		きんぴらごぼう スライスチーズ・味のり チキンピーンズ	牛乳 天ぷら くきわかめ スライスチーズ 味つけのり とり肉 だいす チーズ	パン じゃがいも 油 ごま つきこんにやく さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト ごぼう	630	28.0	
9	水	むぎごはん		みそけんちん汁 ちくさやき こんぶあえ	牛乳 とうふ みそ ちくさやき のり佃煮 ちくわ	米 むぎ さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	655	23.8	
10	木	にんじんパン		タイピーエン ミックスかりんとう	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ うすら卵 いらだいす	まるパン はるさめ 油 さつまいも アーモンド 水あめ さとう ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ しょうが	664	25.2	
11	金	むぎごはん		マーボーとうふ ツナの中華あえ	牛乳 とうふ ぶた肉 だいす みそ 赤みそみそ ツナ わかめ	米 むぎ でんぶん 油 ごま油 ごま さとう	にんにく 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	630	27.4	
14	月	むぎごはん		かきたま汁 いわしのかば焼き だいこんのじゃこあえ	牛乳 たまご とうふ いわし しらすぼし	米 むぎ でんぶん 油 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが だいこん	667	26.0	
15	火	ミルクパン		ワンタンスープ じゃがいもごまネーズサラダ 黒糖だいす	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム わかめ 黒糖だいす	ミルクパン ワンタン 油 ごま じゃがいも ねりごま さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし	602	23.6	
16	水	チキンカレーライス		わかめサラダ ソフトシュークリーム	牛乳 とり肉 チーズ しらすぼし わかめ	米 むぎ じゃがいも 油 さとう ごま油 ソフトシュークリーム	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	723	20.7	
17	木	★ふるさとくまさんデー「れんこん」★								
17	木	米粉パン		きのこスパゲティ れんこんサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ ツナ	米粉パン スパゲティ パター ごま マヨネーズ さとう	えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン	632	24.7	
18	金	こぎつねごはん		わかめ汁 ししゃもフライ ごまあえ	とり肉 だいす 油あげ 牛乳 わかめ とうふ かまぼこ ししゃもフライ	米 むぎ さとう 油 すりごま ねりごま ごま油	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	595	25.3	
21	月	★あじめぐり「新潟県」★								
21	月	むぎごはん		スキー汁 鮭フライ えだまめとわかめのあえもの	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ さけフライ しそ味ひじき	米 むぎ つきこんにやく 油 ごま さつまいも さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり えだまめ コーン	694	26.8	
22	火	★セレクト給食★ いちごジャムとマーシャルピーンズ どっちをえらぶかな?								
22	火	食パン		クリームシチュー 海藻サラダ セレクトジャム	牛乳 とり肉 白いんげん豆 チーズ 海藻サラダ しらすぼし	パン じゃがいも 中力粉 パター 油 さとう ごま油 いちごジャム マーシャルピーンズ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー きゅうり だいこん	628	23.2	
23	水	 勤労感謝の日 								
24	木	ひのくにパン		野菜スープ 鶏とからいもの炒め・ナッツあえ	牛乳 ウィンナー とり肉 若とりレバー たつた揚げ	ひのくにパン 中力粉 でんぶん さつまいも 油 カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん 白菜 コーン しめじ パセリ にんにく しょうが	787	28.7	
25	金	むぎごはん		とうふの中華煮 小松菜ともやしのあえもの のりのつくだに	牛乳 とうふ ぶた肉 うすら卵 ツナ のりのつくだに	米 むぎ さとう でんぶん 油 ごま油 アーモンド	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ えだまめ しょうが ごまつな もやし	622	26.8	
28	月	梅じゃこごはん		おでん 酢みそあえ	しらす 牛乳 とり肉 ちぎりあげ あつあげ うすら卵 こんぶ わかめ みそ	米 むぎ ごま さといも さとう こんにやく	ゆかり カリカリ梅 だいこん にんじん キャベツ きゅうり	633	25.0	
29	火	ミルクパン		親子うどん ほうれん草サラダ みかん	牛乳 とり肉 たまご ちくわ 油あげ ハム	ミルクパン うどん 麺 さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン みかん	631	23.4	
30	水	むぎごはん		水田ごぼうのドライカレー だいこんサラダ	牛乳 だいす ぶた肉 チーズ	米 むぎ さとう 油 カシューナッツ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん にんにく しょうが キャベツ	629	22.9	

※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。