



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質 小中学校	エネルギー たんぱく質 中学校		
					ちやくちやほねになる(あか)	ねつちやからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)				
1	木	ココアパン		焼きうどん フルーツクリームあえ	牛乳 豚肉 ちくわ かつおぶし 生クリーム	ココアパン 冷うどん 麵 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 もも パイナップル パナ カクテルゼリー レモン果汁	647 20.2	837 25.5		
2	金	わかめごはん		かきたま汁 豚肉とキャベツのいためもの	味わかめ 牛乳 たまご かまぼこ 豚肉 赤みそ	米 麦 ジャがいも でんぶん 油 さとう	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	615 27.4	752 33.1		
5	月	麦ごはん		だんご汁 いわしおかか煮 もやしの昆布あえ	牛乳 とり肉 油揚げ 麦みそ いわしおかか煮 しそ昆布	米 麦 小麦粉 ごま	にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり	691 28.0	813 31.3		
6	火	かぼちゃパン		八宝菜 大学芋	牛乳 豚肉 うすら卵 いか	かぼちゃパン でんぶん 油 ごま ごま油 さつまいも 水あめ さとう	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	680 25.5	865 31.8		
7	水	菊池丼		のっぺい汁 一食いりこ	牛乳 豚肉 錦糸卵 とり肉 焼き豆腐 一食いりこ	米 麦 さとう 油 こんにゃく さといも でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 いんげん ねぎ しいたけ	643 28.4	781 33.9		
8	木	☆☆ いちごの日 「かみかみメニュー」 ☆☆☆ 丸パンカット				牛乳 ベーコン チキン照焼パティ 照り焼きチキンパティ ごぼうサラダ えんどう豆 ハム	パン ジャがいも マカロニ ごま さとう すりごま マヨネーズ	枝豆 たまねぎ にんじん トマト キャベツ ごぼう きゅうり コーン	674 27.3	854 34.0	
9	金	麦ごはん		マーボー春雨 わかめサラダ りんご	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 だいす 赤みそ みそ わかめ しらすぼし	米 麦 はるさめ でんぶん 油 ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	637 22.9	779 27.5		
12	月	麦ごはん		筑前煮 切干大根のあえもの	牛乳 とり肉 てんぷら ツナ	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま マヨネーズ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ 切干し大根 きゅうり キャベツ コーン	624 21.0	770 25.0		
13	火	米粉パン		きつねうどん ごまじゃこサラダ	牛乳 油揚げ とり肉 ちくわ しらすぼし わかめ	米粉パン さとう 冷うどん 麵 ごまねりごま ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	599 25.4	774 32.2		
14	水	カレーライス		白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ハム ヨーグルト	米 麦 ジャがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが 白菜 りんご きゅうり コーン	679 22.4	853 28.7		
15	木	にんじんパン		野菜スープ スコッチエッグ・ケチャップ 大根サラダ	牛乳 ベーコン スコッチエッグ ハム	人参パン カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ 大根 きゅうり	646 24.3	781 28.5		
16	金	麦ごはん		豚汁 いかのかばやき ひじきあえ	牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ いか天ぷら ひじき海苔 ちくわ	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	637 22.4	783 26.9		
19	月	☆☆☆ ふるさとくまさんデー 「上陸城の味」 ☆☆☆ 文楽めし				いちょう葉汁 たまごやき もやしのゆず香あえ	とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ だいす たまごやき	米 麦 油 さとう さといも	山菜 にんじん えだまめ 大根 ごぼう ねぎ もやし きゅうり	592 25.1	705 29.6
20	火	☆☆☆ きくちさんデー 「さつまいも」 ☆☆☆ 食パン				コーン卵スープ 鶏肉とからいもの揚げ煮 いちごジャム	牛乳 たまご とり肉	食パン ジャがいも でんぶん 油 小麦粉 さつまいも さとう ごま 黒砂糖 いちごジャム	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	656 24.0	828 29.9
21	水	古代米ごはん		おでん ごまネーズサラダ こうなごつくだに	牛乳 とり肉 ちくわ うすら卵 生あげ こんぶ ハム こうなご佃煮	米 さといも こんにゃく ごまねりごま さとう マヨネーズ	大根 にんじん キャベツ コーン きゅうり	646 25.0	793 30.4		
22	木	ミルクパン		肉みそビーフン ほうれん草のサラダ	牛乳 ぶたひき肉 ハム 赤みそ	ミルクパン ごま ごま油 さとう ビーフン 油	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ きゅうり ほうれん草 キャベツ ピーマン コーン	629 25.6	804 31.7		
23	金	☆☆☆☆ 勤労感謝の日 ☆☆☆☆☆									
26	月	麦ごはん		みそ汁 さばの生姜煮 チンゲン菜のごま酢あえ	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ さばの生姜煮	米 麦 さといも ごま さとう ごま油	白菜 えのきたけ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	610 23.3	741 28.0		
27	火	ソフトフランスパン		きのこスパゲティ カシューナッツサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク	ソフトフランスパン さとう バター スパゲティ カシューナッツ	えのきたけ しめじ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	552 20.7	708 26.1		
28	水	☆☆☆ 姉妹・友好都市 交流のきずなデー 「奄美大島の味」 ☆☆☆ 麦ごはん				鶏飯(汁) 鶏飯(具) きびなごごまフライ みかん	牛乳 とりささ身 チャンク 錦糸卵 きびなごごまフライ	米 麦 さとう 油	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たくあん漬 みかん	579 22.9	698 27.5
29	木	ミルクパン		秋野菜のクリーム煮 海藻サラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 チーズ 海藻サラダ しらすぼし	ミルクパン さつまいも 小麦粉 バター 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー しめじ だいこん きゅうり	625 22.7	797 28.3		
30	金	麦ごはん		豆腐チゲ 春巻き 小松菜のアーモンドあえ	牛乳 豚肉 豆腐 春巻 赤みそ みそ	米 麦 ジャがいも トック 油 アーモンド さとう	にんじん 白菜 ねぎ しいたけ 白菜キムチ しょうが ごまつな もやし きゅうり	650 21.8	808 26.1		

※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。

### 姉妹・友好都市 交流のきずなデー

菊池市の姉妹友好都市交流の一環として、菊池市の姉妹都市、友好都市を紹介する日です。各都市で食べられている料理を給食で提供し、その都市について資料を使って子どもたちに紹介します。菊池市役所からの依頼で、広報交流係と連携した初めての取り組みです。11月から月に1回のペースで紹介していきます。

11月・・・鹿児島県大島郡龍郷町 12月・・・岩手県遠野市 1月・・・宮崎県児湯郡西米良村  
2月・・・大韓民国全羅北道金堤市・大韓民国忠清北道清州市、中華人民共和国泗水県 (2月は韓国・中国を紹介します)

今月は「鶏飯(けいはん)だモン♪」

