



こんだてよていひょう



菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやくよかねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	麦ごはん		厚揚げと野菜の中華いため わかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 油揚げ わかめ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも テンメンジャン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし しめじ ねぎ	幼: 中止 602 737
2	火	食パン		いわしのカリカリフライ ひじきサラダ 野菜団子スープ	牛乳 いわし ひじき ツナ たらすり身 たまご	食パン マヨネーズ さとう 春雨 じゃがいも	コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ しょうが ほうれん草	455 534 691
3	水	麦ごはん		里いものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ みそ とり肉 大豆 厚揚げ だし(昆布・かつお節)	米 麦 さとう 里いも 油	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん 枝豆 しいたけ えのきたけ ねぎ	557 628 773
「目の愛護デーメニュー」目に良い食べ物をたっぷり使っていますよ♪								
4	木	食パン		かぼちゃフライ コーンサラダ ほうれん草のミルクスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆乳	食パン じゃがいも オリーブ油 米粉 生クリーム	かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン 白菜 ほうれん草 しめじ	532 597 790
5	金	きのこカレー		れんこんとツナのサラダ	牛乳 とり肉 チーズ ツナ かいそう	米 麦 さとう じゃがいも ごま ごま油 青じそドレッシング	しょうが にんじん プロックリー 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ きゅうり グリンピース れんこん	幼: 中止 676 838
11	木	食パン (中)揚げパン		秋の香りシチュー カリフラワーのカレーサラダ	牛乳 きな粉 とり肉 ハム	食パン コッペパン さとう さつまいも バター 油 米粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ プロックリー コーン ほうれん草 カリフラワー	幼: 中止 564 871
12	金	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのあえもの	牛乳 ぶた肉 大豆 赤みそ 豆腐	米 麦 さとう ごま油 テンメンジャン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	562 634 783
15	月	麦ごはん		酢豚 スーミータン	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	米 麦 さとう 小麦粉 でん粉	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ コーン ねぎ	618 704 870
16	火	玄米パン		きのこの和風パスタ アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 かんてん かいそう	玄米パン スパグッティー バター オリーブ油 ごま油 アーモンド 青じそドレッシング	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 こまつな きゅうり	546 629 751
17	水	麦ごはん		さんまのかんろに ごまあえ さつま汁	牛乳 さんま 豆腐 だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 さとう ごま ねりごま さつまいも	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	531 587 752
18	木	食パン・いちごジャム (小)揚げパン		八宝菜 パンサンスー	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ きな粉	食パン コッペパン いちごジャム さとう 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし たけのこ ねぎ しょうが コーン きゅうり	503 599 705
★きくちさんデー(柿)★								
19	金	こぎつねごはん		柿なます もずく汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ もずく 豆腐 だし(昆布・かつお節)	米 ごま ごま油	しょうが 大根 ねぎ にんじん れんこん ごぼう 枝豆 柿 玉ねぎ しめじ	468 525 638
22	月	麦ごはん		おでん すみそあえ ふりかけ	牛乳 とり肉 厚揚げ 米みそ うすら卵 ちくわ わかめ だし(昆布・かつお節)	米 麦 さとう ごま 里いも	にんじん こんにゃく 大根 きゅうり	幼: 中止 617 759
23	火	ひのくにパン		里いもコロッケ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 とり肉	ひのくにパン 里いも じゃがいも オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり みかん りんご レーズン 玉ねぎ しいたけ にんじん トマト缶	511 579 718
24	水	麦ごはん		さんまのかほすレモン煮 プロックリーのアーモンドあえ なめこ汁	牛乳 さんま 豆腐 わかめ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 さとう ごま油 アーモンド	かほす レモン キャベツ プロックリー にんじん コーン なめこ えのきたけ ねぎ	597 652 中: 中止
★ふるさとくまさんデー(熊本市の味)★								
25	木	食パン (幼・東・西)揚げパン		タイピーエン れんこんサラダ	牛乳 きな粉 ぶた肉 いか うすら卵	食パン コッペパン 春雨 油 マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ しょうが たけのこ れんこん きゅうり コーン	524 659 735
26	金	ゆかりごはん		大豆の五目煮 里いもと白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 豆腐 みそ だし(昆布・かつお節)	米 麦 さとう 油 里いも	こんにゃく れんこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん 白菜 ねぎ	幼: 中止 577 710
29	月	麦ごはん		いわしの生姜煮 カシューナッツあえ 豚汁	牛乳 いわし ぶた肉 みそ だし(いりこ・あご)	米 麦 さとう カシューナッツ じゃがいも 油	しょうが キャベツ しいたけ にんじん こまつな ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	566 621 中: 中止
30	火	ミルクパン		肉さつねうどん かみかみあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ さきいか だし(昆布・かつお節)	ミルクパン うどんめん さとう ごま ごま油	白菜 にんじん ねぎ しいたけ きゅうり 大根	501 591 719
★あじめぐり(愛知県)★								
31	水	麦ごはん		みそカツ ポイルキャベツ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 赤みそ たまご 高野豆腐 だし(昆布・かつお節)	米 麦 さとう ごま	キャベツ にんじん こまつな ねぎ	535 591 731

※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。