



# 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	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(きいろ)	からだのちようしをととのえる(みどり)		
1	火	揚げパン		コーンたまごスープ ツナとごぼうのサラダ	きなこ きゅうにゅう たまご ツナ	コッペパン あぶら でんぷん アーモンド マヨネーズ さとう	コーン たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こまつな きゅうり パセリ	603 22.3	
2	水	麦ごはん		もずく汁 魚のチリソース カリカリきゅうり	牛乳 豆腐 かまぼこ ホキ もずく (だしこんぶ かつお節)	米 麦 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	591 27.3	
3	木	ミルクパン		秋野菜のクリーム煮 キャベツとりんごのサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ ハム	ミルクパン 砂糖 さつまいも 油 カシューナッツ バター 小麦粉	人参 たまねぎ れんこん しめじ ブロッコリー キャベツ りんご きゅうり コーン	552 21.4	
4	金	麦ごはん		みそけんちん汁 千草焼 莖わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 さつまあげ たまご チーズ わかめ みそ (煮干し)	米 麦 さといも こんにやく 油 ごま 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ いんげん ほうれんそう 玉ねぎ	571 21.1	
7	月	麦ごはん		豆腐とわかめのすまし汁 さばのみそに ひじきあえ	牛乳 豆腐 わかめ しそひじき さば みそ (だしこんぶ) (かつおぶし)	米 麦 ごま	たまねぎ 人参 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	584 21.7	
★☆☆ふるさとくまさんデー 「熊本地区」 ★☆☆									
8	火	かぼちゃパン		タイピーエン 春巻き れんこんサラダ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 ツナ	かぼちゃパン 砂糖 はるさめ 油 ごま マヨネーズ	かぼちゃ 人参 キャベツ ねぎ たけのこ しょうが れんこん 大根 きゅうり コーン しいたけ	687 25.5	
9	水	麦ごはん		豚汁 いわしかりかりフライ 柿なます	牛乳 豆腐 豚肉 いわし みそ (煮干し)	米 麦 じゃがいも こんにやく 油 ごま 砂糖	大根 人参 ねぎ しいたけ 柿 しょうが きゅうり	590 19.7	
10	木	玄米パン		パンネとなすのミートソース にんじんサラダ ブルーベリータルト	牛乳 牛ひき肉 豚肉 大豆 ツナ チーズ 豆乳	げんまいパン 砂糖 油 米粉 パンネ	なす たまねぎ 人参 トマト にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが キャベツ コーン ブルーベリー	614 25.5	
11	金	秋味カレーライス		ごまじゃこサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ちりめん わかめ	米 麦 さつま芋 油 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ しめじ エリンギ 人参 キャベツ きゅうり にんにく しょうが	631 20.2	
14	月	体育の日							
15	火	秋休み							
16	水	秋休み							
17	木	丸パンカット		ラビオリスープ ハムチーズカツ ポイルキャベツ	牛乳 ベーコン ハム チーズ	丸パン 砂糖 ラビオリ 油	キャベツ たまねぎ 人参 パセリ しめじ きゅうり	679 27.3	
18	金	セルフおにぎり (梅干し)		肉じゃが するめの酢の物	牛乳 牛肉 ちぎりあげ さきいか のり	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま	梅干 たまねぎ 人参 コーン いんげん きゅうり もやし	588 22.2	
21	月	麦ごはん		さといものみそ汁 いわしのかば焼き 切干大根のサラダ	牛乳 油揚げ いわし ハム みそ (煮干し)	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 えのきたけ ねぎ しょうが 切干し大根 きゅうり コーン	701 25.2	
22	火	即位の礼							
23	水	こぎつねごはん		すまし汁 さんまのゆずみそ煮 ごま酢あえ	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 豆腐 かまぼこ さんま みそ (だしこんぶ かつおぶし)	米 むぎ 砂糖 油 ごま	人参 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし ゆず	633 27.8	
24	木	食パン		野菜スープ ほうれん草オムレツ ひじきサラダ ラフランスジャム	牛乳 ベーコン たまご ハム ひじき	食パン 砂糖 油	たまねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ 枝豆 ラフランスジャム ほうれんそう	573 21.4	
25	金	麦ごはん		家常豆腐 もやしの中華あえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 たまご みそ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり もやし チンゲンサイ にんにく しょうが	572 23.8	
28	月	麦ごはん		スーミータン 魚のきのこソース 海藻サラダ	ホキ 牛乳 たまご わかめ	でんぷん 小麦粉 米 麦 油 じゃがいも かき油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 チンゲンサイ コーン しめじ しいたけ ピーマン きゅうり キャベツ	576 24.7	
29	火	にんじんパン		五目うどん ツナサラダ いりこナッツ	牛乳 ちくわ 油揚げ ツナ 大豆 いりこ (だしこんぶ かつおぶし)	にんじんパン 砂糖 うどん麺 油 アーモンド	人参 たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	576 24.7	
★☆☆きくちさんデー 「さといも」 ★☆☆									
30	水	わかめごはん		大豆の五目煮 ごまネーズサラダ	わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ 莖わかめ ハム	米 麦 さといも こんにやく 油 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 ごぼう いんげん しいたけ 大根 きゅうり	605 22.6	
31	木	コッペパン		かぼちゃのポターージュ ハンバーグ アーモンドサラダ	牛乳 白いんげん豆 生クリーム 鶏肉 豚肉	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉 アーモンド バター	かぼちゃ たまねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン	621 24.5	

※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。

※( )の食材は、だしを表示しています。