



10月 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 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか) ちやにくやほねになる	黄(き) ねつやちからになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	
1	火	ソフトフランスパン		秋の香りシチュー きゅうりとツナのサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん ツナ	ソフトフランスパン さとう さつまいも バター 米粉 油 オリーブ油	にんじん たまねぎ エリンギ ブロccoli しめじ きゅうり	447 540 703
2	水	麦ごはん		大豆の五目煮 卵焼き ゆかりあえ	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 卵	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 油	れんこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	539 658 798
3	木	にんじんパン		パスタでちゃんぽん コーンシューマイ	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ コーンシューマイ	にんじんパン さとう スパゲティ 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きくらげ しょうが にんにく	503 629 793
4	金	チキンライス		野菜とマカロニのスープ フルーツポンチ 一食型抜きチーズ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	米 バター 油 マカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ コーン にんにく キャベツ にんじん パセリ バナナ みかん もも	588 667 833
7	月	人参ごはん		春雨スープ 牛肉と大豆のもの	牛乳 こんにやく とり肉 かまぼこ うずらの卵 牛肉 大豆 ちくわ	米 ごま 油 はるさめ ごま油 こんにやく さとう さつまいも バター	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ きくらげ しいたけ いんげん	中止 531 740
8	火	かぼちゃパン		卵スープ 魚のチリソース	牛乳 ベーコン 卵 くきわかめ ホキ	かぼちゃパン さとう でんぶん ごま油 油 じゃがいも	にんじん こまつな きくらげ にんにく ピーマン パプリカ しょうが	536 684 826
9	水	麦ごはん		豆腐と野菜の中華煮 パンサンスウ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 豆腐 ロースハム オイスターソース	米 麦 ごま油 でんぶん さとう はるさめ	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 コーン もやし きゅうり	486 595 728
10	木	食パン		チリコンカン 海そうサラダ ブルーベリージャム	牛乳 大豆 牛肉 ぶた肉 かいそう ちりめん	食パン さとう じゃがいも 油 ごま油	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし	476 556 712
11	金	麦ごはん		さつまい さんまのかんろ煮 キャベツのひじき和え	牛乳 焼き豆腐 天ぷら さんま ひじき だし(いりこ)	米 麦 さつまいも こんにやく さとう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん ブロccoli もやし キャベツ	中止 628 767
17	木	コッパン(加ト)		ラビオリスープ ポテトサラダ カリポリアーモンド	牛乳 ベーコン 大豆 いりこ	コッパン さとうラビオリ ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ アーモンド 黒さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	530 630 819
18	金	麦ごはん		つみれ汁 れんこんのきんぴら だいずと豆腐のフライ	牛乳 鮭 くきわかめ 豆腐と大豆のフライ だし(いりこ)	米 麦 つきこんにやく ごま油 さとう 油	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しょうが れんこん いんげん	680 744 862
21	月	麦ごはん		秋味カレー アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 チーズ	米 麦 オリーブ油 さつまいも アーモンド さとう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ しめじ パプリカ えだまめ ほうれん草 にんじん キャベツ コーン	中止 679 834
23	水	麦ごはん		おでん じゃこあえ 納豆	牛乳 とり肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ こんにやく ちりめん 納豆	米 麦 さといも こんにやく さとう さとう ごま油	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	604 676 814
★ふるさとくまさんデー★(熊本市)								
24	木	ひのくにパン		タイピーエン れんこんサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵 ロースハム	ひのくにパン さとう はるさめ 油 マヨネーズ	キャベツ きくらげ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり コーン みかん	483 605 766
25	金	さつまいもごはん		みそけんちん汁 ししゃもフライ きゅうりのごま酢あえ	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ ししゃも わかめ だし(いりこ)	米 さつまいも こんにやく ごま油 油 ごま さとう	ごぼう だいこん ねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン	492 547 712
28	月	麦ごはん		呉汁 さばのしょうがに こまつなのアーモンドあえ	牛乳 大豆 油揚げ さば だし(いりこ)	米 麦 じゃがいも こんにやく アーモンド	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ	602 661 中止
29	火	ミルクパン		煮込みうどん 人参サラダ りんご	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ	ミルクパン さとう うどん オリーブ油	だいこん にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ りんご	503 593 777
★さくちさんデー★(さといも)								
30	水	セルフおにぎり (のり) (しそこんにやく)		さといものうま煮 もやしのかつおあえ	牛乳 とり肉 ちぎりあげ のり こんにやく かつおぶし	米 麦 さといも こんにやく 油 さとう	しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん もやし きゅうり	526 591 723
31	木	丸パン(カット)		ポトフ ハンバーグの きのこソースかけ	牛乳 とり肉 ハンバーグ	丸パン さとう オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ブロccoli パセリ しめじ マッシュルーム	489 595 711

※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。