



11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
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					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	金	こぎつねごはん	牛乳	みそ団子汁 柿なます	牛乳 とり肉 油揚げ	米 さとう 油 しくらめん ごま油 さといも ごま	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ 柿	中止 564 725
5	火	ミルクパン	牛乳	きのこミートスパゲティ キャベツのレモンサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 だいす チーズ	ミルクパン さとう スパゲティ パター オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー レモン	551 663 866
6	水	麦ごはん	牛乳	もずくのかき卵汁 さばのゆずみそ煮 小松菜のアーモンドあえ	牛乳 卵 豆腐 もずく さんま	米 麦 でんぶん アーモンド さとう	にんじん ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ	517 617 720
7	木	玄米パン	牛乳	ラビオリとお豆のスープ れんこんと海そうのサラダ ししゃもフリッター	牛乳 ししゃも ひよこまめ かいそう	玄米パン ラビオリ さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ブロッコリー パセリ れんこん にんじん キャベツ きゅうり	506 574 779
8	金	麦ごはん	牛乳	みそけんちん汁 肉しのだ じゃこと野菜の和え物	牛乳 豆腐 油揚げ 肉しのだ ちりめん	米 麦 ごま油 ごま さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ キャベツ こまつな	576 631 739
11	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 アーモンド さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン	576 659 804
12	火	レーズンパン	牛乳	ポトフ いりこ大豆 りんご	牛乳 鶏肉 大豆 いりこ 青のり	レーズンパン さとう じゃがいも 黒さとう ごま	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ パセリ りんご	465 549 721
★あじめぐり(長野県)★								
13	水	ゆかりごはん	牛乳	こおりどうふ入りおやこに 糸寒天サラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 こおりどうふ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 寒天 キャベツ もやし きゅうり	509 576 725
14	木	丸パン(カット)	牛乳	ワンタンスープ さけチーズフライ グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 さけチーズフライ	まるパン ワンタン さとう 油 オリーブ油 カシューナッツ	たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ キャベツ きゅうり レモン	465 576 708
15	金	麦ごはん	牛乳	みそおでん もやしのかつお和え ふりかけ	牛乳 とり肉 厚揚げ うすら卵	米 麦 こんにやく さといも ねりごま さとう	だいこん にんじん もやし きゅうり	523 586 711
18	月	麦ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 さといものみそ汁 ほうれん草のおひたし	牛乳 いわし 豆腐 油あげ ちりめん	米 麦 さといも	にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ	568 624 762
19	火	黒とうパン	牛乳	南関きつねうどん かみかみあえ	牛乳 南関あげ とり肉 さきいか	黒とうパン うどん さとう ごま ごま油	白菜 にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり	491 629 805
20	水	麦ごはん	牛乳	ドライカレー レタスと卵スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 卵 ひよこ豆 くきわかめ	米 麦 オリーブ油 でんぶん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご レタス	528 613 760
21	木	かぼちゃパン	牛乳	八宝菜 だいがくいも	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ うすら卵 オイスターソース	かぼちゃパン さつまいも 水あめ 油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 もやし たけのこ きくらげ しょうが	中止 676 804
★ふるさとくまさんデー(上益城の味)★								
22	金	文楽めし	牛乳	イチョウばじ きゅうりのもろみ和え 千草焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ とり肉 もろみ ちりめん たまご	米 もち米 ごま油 さとう さといも	しいたけ 山菜 ごぼう にんじん えだまめ だいこん きゅうり	496 541 707
25	月	麦ごはん	牛乳	とりごぼう汁 さんまのかば焼き しそひじき和え	牛乳 とり肉 厚揚げ さんま わかめ ひじき	米 麦 油 ごま さとう	ごぼう にんじん えのき ねぎ キャベツ こまつな	576 634 812
26	火	食パン	牛乳	タイビーエン からいもサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 いか うすらの卵 オイスターソース	食パン はるさめ さつまいも カシューナッツ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ みかん	533 619 788
27	水	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 海そうの中華サラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 だいす かいそう	米 麦 ごま油 さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ブロッコリー コーン	545 615 750
28	木	にんじんパン	牛乳	クラムチャウダー アンサンブルエッグ キャベツとりんごのサラダ	牛乳 あさり ベーコン 卵 白いんげんまめ 生クリーム	にんじんパン さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ブロッコリー りんご コーン	516 639 806
★きくちさんデー(れんこん)★								
29	金	高菜ごはん	牛乳	かきたま汁 魚とれんこんのあげがらめ	牛乳 ちりめん 卵 豆腐 ホキ	米 さとう 油 ごま でんぶん	高菜 にんじん 寒天 ほうれんそう ねぎ れんこん えだまめ	505 605 754

※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。