



10月 こんだてよていひょう

令和2年度 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)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやくにやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	木	人参パン		きのこミートパスタ 海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ ちりめん かいそう	にんじんパン さとう スパゲティ バター オリーブ油 ごま油	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり もやし	523 632 718
2	金	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 とうふ	米 麦 ごま油 でんぷん 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	458 586 712
5	月	麦ごはん		親子煮 キャベツのアーモンド和え ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう アーモンド オリーブ油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	幼: 中止 673 810
6	火	コッパパン(かつ)		ミネストローネ ポテトサラダ カリポリアーモンド	牛乳 ベーコン ひよこ豆 大豆 いりこ	コッパパン さとう マカロニ オリーブ油 じゃがいも チーズ ごま アーモンド 黒さとう	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ きゅうり コーン	545 690 834
7	水	さつまいもごはん		呉汁 いわしのカリカリフライ きゅうりの即席漬	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ いわし	米 さつまいも こんにやく 油	にんじん だいこん ねぎ きゅうり はりはり漬	479 588 749
「くまもと 和牛 あかうし」給食					牛乳	米 十五穀米	ごぼう たまねぎ	
8	木	十五穀ごはん		くまもと肉うどん ごまじゃこあえ	牛肉 ちりめん	油 さとう うどん ごま ごま油	しょうが ねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン	535 645 827
9	金	麦ごはん		さつまいも汁 魚のマヨネーズ焼き キムチ和え	牛乳 とうふ 天ぷら ホキ こんぶ	米 麦 さつまいも こんにやく マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	547 685 中: 中止
15	木	パンパン		根菜スープ 鮭チーズフライ グリーンサラダ	牛乳 とり肉 大豆 鮭のチーズフライ	パンパン さとう オリーブ油 油 カシューナッツ	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	475 586 718
「きくち 黒毛和牛」給食					牛乳	米 麦	たまねぎ ピーマン	
16	金	ビーフライス		オニオンキャベツスープ キャロットサラダ ラフランスゼリー	牛肉 ベーコン	さとう バター カシューナッツ ゼリー	キャベツ にんじん パセリ ブロッコリー コーン	542 684 849
19	月	麦ごはん		なめこ汁 さんまのかぼすレモン煮 ブロッコリーのアーモンドあえ	牛乳 豆腐 わかめ さんま ちりめん	米 麦 アーモンド さとう ごま油	なめこ えのきたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	538 652 792
★ふるさとくまさんデー(熊本市の味)★								
20	火	火の国パン		タイピーエン れんこんサラダ いきなりだんご	牛乳 ぶた肉 いか うずらの卵	ひのくにパン さとう はるさめ いきなりだんご	キャベツ きくらげ にんじん たけのこ ねぎ にんにく コーン しょうが れんこん きゅうり	513 593 767
21	水	麦ごはん		秋味カレー カミカミサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 さきいか こんぶ	米 麦 オリーブ油 さつまいも ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ しめじ ピーマン 寒天 きゅうり にんじん コーン レモン	526 668 820
22	木	かぼちゃパン		八宝菜 春巻き 梨	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ うずら卵 はるまき	かぼちゃパン さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ きくらげ しょうが なし	幼: 中止 641 822
23	金	麦ごはん		おでん じゃこあえ 納豆	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ こんぶ ちりめん 納豆	米 麦 さといも こんにやく さとう ごま油	にんじん だいこん きゅうり キャベツ コーン	531 660 786
26	月	麦ごはん		みそけんちん汁 さばの生姜煮 もやしのかつお和え	牛乳 豆腐 油揚げ さば	米 麦 さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 きゅうり	508 621 中: 中止
27	火	食パン		卵スープ 魚のチリソース りんごジャム	牛乳 卵 ホキ	食パン さとう でんぷん じゃがいも 油	寒天 にんじん たまねぎ チンゲンサイ ピーマン しょうが	534 619 790
28	水	麦ごはん		千草焼き 大豆の磯煮 里芋のみそ汁	牛乳 卵 ひじき 大豆 天ぷら とうふ 油揚げ	米 麦 こんにやく 油 さとう さといも	にんじん ごぼう しいたけ こまつな	533 651 815
「きくち 味彩牛」給食					牛乳	ソフトフランスパン	にんにく しょうが	
29	木	ソフトフランスパン		ビーフシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	牛肉	じゃがいも バター 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ いんげん キャベツ コーン ブロッコリー みかん	522 603 768
★ きくちさんデー(れんこん) ★								
30	金	セルフおにぎり(のり)(しそこんぶ)		れんこんのうま煮 切り干し大根のジャマあえ	牛乳 のり こんぶ とり肉 生揚げ 天ぷら	米 麦 さといも 油 こんにやく さとう マヨネーズ ごま	れんこん しいたけ ごぼう にんじん いんげん 切り干し大根 コーン きゅうり	554 688 845

※県産牛肉等学校給食提供推進事業により「熊本の和牛あかうし」を給食で提供します。
※菊池産農産物学校給食提供事業により「菊池の黒毛和牛、味彩牛」を給食で提供します。

※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。