



11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
					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	
2	月	こぎつねごはん		みそ団子汁 柿なます	牛乳 とり肉 油揚げ	米 さとう 油 だんごめん ごま ごま油 さといも	えだまめ しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ 柿	500 582 749
「きくち 味彩牛」給食					牛乳 牛肉	米 麦	にんじん いんげん	522
4	水	ゆかりごはん		肉じゃが 荳わかめの酢の物	生揚げ ちぎりあげ くきわかめ	じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ きゅうり コーン 寒天	638 827
5	木	ミルクパン		野菜のスープ煮 れんこん海藻サラダ ししゃもフライ	牛乳 ベーコン ひよこめ 海そう ししゃも	ミルクパン さとう オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ｵｯﾌﾟﾘｰ れんこん キャベツ きゅうり	478 551 762
6	金	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 春雨の中華サラダ	牛乳 とり肉 厚揚げ 卵 くきわかめ	米 麦 しらたき さとう ごま はるさめ ごま油	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん ブロッコリー きゅうり	456 601 738
9	月	麦ごはん		豚汁 さんまの生姜煮 ほうれん草のおひたし	牛乳 ぶた肉 豆腐 さんま ちりめん	米 麦 ごま油 こんにゃく さといも さとう	しょうが ごぼう だいこん 白菜 にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	501 617 754
10	火	ソフトフランスパン		秋の香りシチュー ほうれん草オムレツ りんご	牛乳 とり肉 白いんげん 卵	ソフトフランスパン さとう さつまいも パター 米粉	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー りんご	510 597 796
11	水	麦ごはん		卵スープ 魚の香味ソース 小松菜のアーモンド和え	牛乳 卵 メルルーサ	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま油 アーモンド	寒天 にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 しょうが ごまつな キャベツ コーン	500 617 757
12	木	玄米パン		五目うどん かみかみ和え ヨーグルト	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ ヨーグルト	玄米パン うどん こんにゃく ごまねりごま さとう	しょうが 白菜 にんじん ねぎ ごまつな しいたけ 寒天 切干し大根 キャベツ	569 648 748
13	金	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 わかめの酢の物 コーンしゅうまい	牛乳 豆腐 ぶた肉 ｱﾝﾊﾞｯｼﾞ ｸﾞｷ傢かめ コーンしゅうまい	米 麦 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン	533 662 855
★ きくちさんデー(さといも) ★								492
16	月	麦ごはん		さといものうま煮 切り干し大根の和え物 いわしのかんろ煮	牛乳 とり肉 てんぷら いわし こんぶ	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま油	しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん 干切大根 きゅうり	612 786
「きくち えこめ牛」給食					牛乳	米粉パン	たまねぎ にんじん	590
17	火	米粉パン		えこめ牛の八宝菜 大学いも	えこめ牛 オイスターソース ちくわ うすら卵	さとう でんぷん さつまいも 水あめ ごま 油	白菜 もやし ねぎ きくらげ しょうが	736 867
★ ぶるさとくまさんデー(上益城の味) ★								512
18	水	文楽めし		いちょう葉汁 干草焼き きゅうりのしそ昆布和え	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 かまぼこ 卵 こんぶ	米 もち米 ごま油 さとう ごま さといも	山菜 ごぼう にんじん えだまめ だいこん しいたけ ねぎ きゅうり	563 737
「くまもと 天草 マダイ」給食					牛乳	かぼちゃパン	たまねぎ にんじん	幼:中止
19	木	かぼちゃパン		ワタンスープ マダイのマヨネーズ焼き グリーンサラダ	ベーコン マダイ スキムミルク	さとう ワンタン 油 マヨネーズ カシューナッツ	きくらげ もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり	722 827
「くまもと 黒毛和牛」給食					牛乳	米 麦	白菜 ねぎ	505
20	金	麦ごはん		くまもとすき焼き もやしごま酢和え	牛肉 やきどうふ わかめ	しらたき さとう 油 ごま	もやし きゅうり にんじん	679 829
24	火	人参パン		豆腐と野菜の中華煮 からいもサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 うすら卵 とうふ オイスターソース	にんじんパン さとう ごま油 でんぷん さつまいも カシューナッツ マヨネーズ	にんじん しょうが にんにく 白菜 たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり みかん	536 643 824
25	水	麦ごはん		ポークカレー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 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 りんご コーン	481 618 748
26	木	揚げパン		たこボールスープ フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉 たこボール かまぼこ ヨーグルト	コッペパン さとう 油 はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが りんご みかん もも パナナ	460 611 733
27	金	麦ごはん		みそおでん もやしのかつお和え 納豆	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ うすら卵 こんぶ かつおぶし なっとう	米 麦 こんにゃく さといも さとう	だいこん にんじん もやし ほうれん草 きゅうり	537 667 804
30	月	かみかみ高菜ごはん		かきたま汁 魚とれんこんのあげがらめ	牛乳 大豆 ちりめん 卵 豆腐 ホキ	米 ごま ごま油 さとう 油 でんぷん	たかな漬 にんじん 寒天 ねぎ ほうれん草 れんこん えだまめ	546 613 766

※県産牛内等学校給食提供推進事業により「熊本黒毛和牛」「天草マダイ」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。