



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
2	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめのすのもの くきわかめのつくだに	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ ぎゅうにく わかめ くきわかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	620	20.4	311
4	すい	むぎごはん		いわしハンバーグ きりほしだいこんのごまあえ さといものみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ねりごま さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ いわしハンバーグ ツナ あぶらあげ いりこ みそ	キャベツ ねぎ にんじん だいこん きりほしだいこん	617	26.1	422
5	もく	チーズパン		かみかみごぼう マカロニサラダ やさいのスープに	チーズパン でんぷん あぶら ごま さとう ピーナツ じゃがいも マカロニ マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ロースハム (卵なし) ウインナー とりにく	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ パセリ	638	23.5	368
6	きん	ごはん		ポークカレー ヨーグルト	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご	680	24.7	402
9	げつ	わかめごはん		ざぜんまめ はくさいのあます かきたま汁	こめ むぎ さとう くらざとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす とりにく わかめ たまご こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	601	23.4	337
10	か	しょくパン		たかなスパゲッティ はくさいとりんごのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン マーシャルピーンズ スパゲッティ バター さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう きんしたまご ベーコン (卵あり) ロースハム (卵なし)	たまねぎ しめじ たかなづけ にんじん はくさい りんご きゅうり コーン	694	24.0	359
11	すい	むぎごはん		かぼちゃフライ ひじきと枝豆のサラダ おやさいのつみれ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ロースハム (卵なし) だいす とうふ つみれだんご かつおぶし こんぶ ひじき わかめ	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのき えだまめ	671	23.1	317
12	もく	あげパン (きなこ)		にんじんサラダ にくだんごスープ キウイ	コッパン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ つくね ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ ちんげんさい コーン しいたけ キウイ	625	24.5	316
13	きん	3色丼		(肉そぼろ・いりたまご・のり) のっぺい汁	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん ぶたにく とりにく たまご かまぼこ (卵なし) のり	たまねぎ グリンピース にんじん ごぼう だいこん しいたけ	674	29.3	309
16	げつ	ごはん		まーぼーとうふ もやしナムル みかん	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら みかん	662	25.6	363
17	か	ミルクパン		スコッチエッグ きゅうりのツナあえ ミネストローネ	ミルクパン ごま さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム (卵なし) スコッチエッグ チーズ ツナ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリ パセリ にんにく ホールトマト	668	25.8	371
18	すい	むぎごはん		チキンなんばん ごぶつかけのあえもの さといもとしめじのみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ だしりりこ みそ	キャベツ レモン きゅうり ねぎ ごぶつかけ しめじ だいこん にんじん	671	26.7	417
19	もく	こくとうパン		ごもくうどん からいもサラダ パイ	こくとうパン うどん さとう さつまいも マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう かまぼこ (卵なし) とりにく あぶらあげ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン パイン	688	22.1	319
20	きん	ふるさとくまさんデー 「かみましき」		ぶんらくめし にんじんしゅうまい ゆずのかおりあえ いちよう葉汁	こめ もちぎび あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ (卵なし) しゅうまい とりにく だいす かつおぶし こんぶ	しいたけ ねぎ たけのこ にんじん ごぼう もやし きゅうり えだまめ だいこん	606	25.7	311
24	か	セルフフィッシュバーガー		(まるパン・さかなフライ・ やさいサラダ・タルタルソース) はるさめコーンスープ	まるパン あぶら はるさめ マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ 人参(根・皮つき・生) コーン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	614	24.7	312
25	すい	ごはん		味彩牛(あじさいぎゅう)のビーフストロガノフ ミモザサラダ ラフランスゼリー	こめ きょうかまい あぶら さとう ぶどうゼリー マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ハム (卵なし) ぎゅうにく たまご クリーム	たまねぎ しめじ マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン	685	22.4	275
26	もく	ソフトフランスパン		コーンシチュー じゃこまめサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん とりにく だいす クリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	609	23.8	350
27	きん	むぎごはん		天草大王のみずたき ごもくきんぴら りんご	こめ むぎ マロニー こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とりにく さつまあげ くきわかめ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こんぶ ごぼう りんご	600	23.9	382
30	げつ	きくちさんデー 「さといも」		キムたくごはん さといものあげ煮 とうふとわかめのみそ汁 みかん	こめ さといも ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ いりこ みそ わかめ	はくさいキムチ たくあんづけ にんじん だいこん みかん	618	22.8	394

※ 献立の内容は、都合により変更となる場合もあります。また、6日(金)は、学校行事で3時間目終了後給食となります。短時間で給食を仕上げる必要があるため、品数が少なくなっております。ご了承ください。

※ 25日(水)の味彩牛は、「菊池市農畜産物学校給食提供事業」・27日(金)の天草大王は、「熊本県農畜産物学校給食提供事業」により無償提供していただいております。



日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
2	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢のもの 茎わかめの佃煮	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ ぎゅうにく わかめ くきわかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	800	25.0	341
4	水	麦ごはん		いわしハンバーグ 切干し大根のごまあえ 里芋のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま ねりごま さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ いわしハンバーグ ツナ あぶらあげ いりこ みそ	キャベツ ねぎ にんじん だいこん きりぼしだいこん	770	30.1	454
5	木	チーズパン		かみかみごぼう マカロニサラダ 野菜のスープ煮	チーズパン でんぷん あぶら ごま さとう ピーナツ じゃがいも マカロニ マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ロースハム (卵なし) ウインナー とりにく	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ パセリ	762	27.8	401
6	金	ごはん		ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご	893	29.0	427
9	月	わかめごはん		11月8日は「いい歯の日」 さぜん豆 白菜の甘酢 かきたま汁	こめ むぎ さとう くらざとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす とりにく わかめ たまご こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	796	29.3	383
10	火	食パン		高菜スパゲッティ 白菜とりんごのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン マーシャルピーンズ スパゲッティ バター さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう きんしたまご ベーコン (卵あり) ロースハム (卵なし)	たまねぎ しめじ たかなづけ にんじん はくさい りんご きゅうり コーン	878	29.6	385
11	水	麦ごはん		かぼちゃフライ ひじきと枝豆のサラダ お野菜のつみれ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ロースハム (卵なし) だいす とうふ つみれだんご かつおぶし こんぶ ひじき わかめ	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのき えだまめ	817	27.7	340
12	木	あげパン (きなこ)		にんじんサラダ 肉だんごスープ キウイ	コッパン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ つくね ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ ちんげんさい コーン しいたけ キウイ	795	29.9	343
13	金	3色丼		(肉そぼろ・いりたまご・のり) のっぺい汁	こめ むぎ あぶら さともいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん ぶたにく とりにく たまご かまぼこ (卵なし) のり	たまねぎ グリンピース にんじん ごぼう だいこん しいたけ	833	35.3	335
16	月	ごはん		麻婆豆腐 もやしナムル みかん	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいす	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら みかん	802	31.0	396
17	火	ミルクパン		スコッチエッグ きゅうりのツナあえ ミネストローネ	ミルクパン ごま さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム (卵なし) スコッチエッグ チーズ ツナ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリ パセリ にんにく ホールトマト	835	31.2	427
18	水	麦ごはん		チキン南蛮 ごぶ漬けの和えもの 里芋としめじのみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま さともいも かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ だしりりこ みそ	キャベツ レモン きゅうり ねぎ ごぶづけ しめじ だいこん にんじん	867	33.3	479
19	木	黒糖パン		五目うどん からいもサラダ パイン	こくとうパン うどん さとう さつまいも マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう かまぼこ (卵なし) とりにく あぶらあげ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン パイン	827	28.3	345
20	金	ふるさとくまさんデー 「かみましき」		文楽めし にんじんシュウマイ ゆずの香りあえ いちよう葉汁	こめ もちきび あぶら さとう さともいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ (卵なし) しゅうまい とりにく だいす かつおぶし こんぶ	しいたけ ねぎ たけのこ にんじん ごぼう もやし きゅうり えだまめ だいこん	714	31.3	328
24	火	セルフフィッシュバーガー		(まるパン・さかなフライ・ やさしいサラダ・タルタルソース) 春雨コーンスープ	まるパン あぶら はるさめ マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ 人参(根・皮つき・生) コーン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	719	29.8	338
25	水	ごはん		味彩牛(あじさいしょう)のビーフストロガノフ ミモザサラダ ラフランスゼリー	こめ きょうかまい あぶら さとう ぶどうゼリー マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ハム (卵なし) ぎゅうにく たまご クリーム	たまねぎ しめじ マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン	838	27.0	288
26	木	ソフトフランスパン		コーンシチュー じゃこ豆サラダ	ソフトフランスパン じゃがいも バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん とりにく だいす クリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	775	29.8	394
27	金	麦ごはん		天草大王の水炊き 五目きんぴら りんご	こめ むぎ マロニー こんにゃく さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とりにく さつまあげ くきわかめ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こんぶ ごぼう りんご	789	29.4	431
30	月	きくちさんデー 「さともいも」		キムタクごはん 牛乳 里芋の揚げ煮 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	こめ さともいも ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ いりこ みそ わかめ	はくさいキムチ たくあんづけ にんじん だいこん みかん	618	27.2	439

※ 献立の内容は、都合により変更となる場合もあります。ご了承ください。
 ※ 25日(水)の味彩牛は、「菊池市農畜産物学校給食提供事業」・27日(金)の天草大王は、「熊本県農畜産物学校給食提供事業」により無償提供していただいています。