

11月



## 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー (小) たんぱく質	エネルギー (中) たんぱく質
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちようしをととのえる (みどり)		
1	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 さばのみぞれ煮 たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ さば (にぼし)	こめ むぎ ごま さとう でんぶん	えのきたけ にんじん ねぎ たくあん きゅうり キャベツ だいこん	610 25.0	785 31.7
2	火	ミルクパン		白菜ときのこのスープ とり肉とさつまいもの揚げがらめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ミルクパン カシューナッツ さつまいも あぶら こむぎでんぶん さとう	たまねぎ にんじん パセリ はくさい しめじ エリンギ にんにく しょうが えだまめ	712 25.8	929 32.6
4	木	食パン (黒豆きなこクリーム)		オニオンスープ アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ きなこ ベーコン	しよくパン オリーブオイル バター じゃがいも でんぶん カシューナッツ さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	683 22.3	816 26.1
5	金	ハヤシライス		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず いんげんまめ ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら ごま さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	672 23.3	854 28.6
♪♪♪11月8日は「いい歯の日」です。かみかみメニューが登場します。よくかんで食べましょう♪♪♪									
8	月	麦ごはん		打ち豆汁 きびなごカリカリフライ くさわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう だいず くさわかめ あぶらあげ きびなご さつまあげ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さといも じゃがいも でんぶん こめこ こんにやく ごま さとう げんまいに	にんじん だいこん ねぎ しょうが いんげん	631 24.1	800 29.7
9	火	ココアパン		白菜のクリームスープ アーモンドサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ スキムミルク	ココアパン あぶら じゃがいも さとう バター アーモンド	はくさい にんじん たまねぎ パセリ きゅうり コーン ブロッコリー りんご	597 22.8	764 28.2
10	水	麦ごはん		肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ちりめん	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん えのきたけ きゅうり	584 26.5	740 32.5
11	木	コッペパンカット		ミネストローネ フルーツクリームあえ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ なまクリーム	コッペパン シエルマカロニ じゃがいも さとう	えだまめ たまねぎ レモン にんじん キャベツ トマト みかん パイン もも パナナ	613 19.0	781 23.6
12	金	麦ごはん		かきたま汁 さんまのゆずみそ煮 りっちゃんの元気サラダ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とうふ さんま みそ こんぶ ハム (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ でんぶん こめこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ゆず えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり トマト コーン	627 28.6	781 34.3
15	月	豚キムチ丼		卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが ねぎ たまねぎ もやし にら にんじん はくさいキムチ	582 25.4	717 30.7
16	火	米粉パン		カレーうどん 海藻サラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう (こんぶ・かつおぶし)	こめこパン うどんめん アーモンド あおじそドレッシング	にんにく しょうが みかん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり もやし	580 23.4	740 29.8
17	水	麦ごはん		根菜のみそ汁 あじハーブフライ ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ (にぼし)	こめ むぎ こむぎこ こめこ さつまいも パンこ さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう バジル パセリ キャベツ	625 22.5	789 27.4
18	木	黒糖パン		ラビオリスープ トマトオムレツ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ツナ たまご	こくとうパン こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぶん	たまねぎ はくさい にんじん しめじ パセリ きゅうり コーン	581 22.7	754 28.5
♪♪♪ふるさとくまさんデー「上益城」&きくちさんデー「れんこん」♪♪♪									
19	金	文楽めし		いちよう葉汁 れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ハム だいず (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ マヨネーズ さとう さといも あぶら カシューナッツ	にんじん えだまめ わらび だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ れんこん きゅうり コーン だけのこ	577 22.2	721 27.4
22	月	麦ごはん		おでん もやしのおかかあえ ふりかけ (ご飯の友)	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ うすらたまご ちくわ こんぶ (かつおぶし)	こめ むぎ さといも さとう こんにやく	もやし きゅうり にんじん だいこん	572 24.1	722 29.9
24	水	麦ごはん		里いものみそ汁 いわしのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし みそ (にぼし)	こめ むぎ ごま さといも さとう でんぶん あぶら	にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しそ	637 24.1	764 27.3
25	木	ミルクパン		ミートスパゲティー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ きゅうにく ぶたにく チーズ だいず	ミルクパン さとう スパゲティー バター コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ えだまめ にんじん しめじ コーン グリンピース きゅうり キャベツ	698 27.8	910 35.5
★★★菊池産牛肉提供事業「味彩牛」★★★					ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	しいたけ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ		
26	金	ビビンバ		わかめスープ	わかめ みそ			702 24.2	865 29.1
29	月	ポークカレーライス		白菜とりんごのサラダ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく コーン はくさい りんご きゅうり	668 23.0	821 27.2
30	火	かぼちゃパン		タイピーエン 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	かぼちゃパン さとう はるさめ あぶら さつまいも ごま	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ しょうが	657 20.8	851 25.8

※菊池産牛肉提供事業により「味彩牛」を無償提供していただいております。

※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。

※ ( ) の食材は、だしを表示しています。