

10月 こんだてよいひょう

令和8年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主 食	牛 乳	お か す	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	上段：小学校 下段：中学校	
1	木	パン		きのこスパゲティ コスモスサラダ 大豆といりこの香りあえ	牛乳 ぶた肉 ハム いり大豆 いりこ	パン スパゲティ パター オリーブ油 アーモンド 黒糖 青のり	しめじ エリンギ えのきだけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ コーン	592 771	26.5 34.4
2	金	麦ごはん		いもだんご汁 いわしかぼすれモン煮 ひじき炒り煮	牛乳 いわし かぼすれモン煮 ひじき 油揚げ ちくわ	米 麦 いも団子 ごま こんにゃく さとう ごま油	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな 枝豆	594 771	22.0 26.7
5	月	麦ごはん		カレーマーマー豆腐 シルバーサラダ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 かまぼこ	米 麦 油 でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	609 793	22.6 28.1
6	火	カット丸パン		魚フライ・キャベツサラダ ・スライスチーズ（中のみ） コーン卵スープ	牛乳 ホキフライ チーズ（中のみ） 卵 ウィンナー	パン 油 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	596 746	24.6 32.1
☆ 味めぐり（岐阜県）									
7	水	きんぎょ飯		けいちゃん 豆腐のすまし汁	牛乳 ちりめん 油揚げ とり肉 豆腐 わかめ	米 油 さとう	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ だいこん ねぎ	567 718	25.8 31.7
8	木	麦ごはん		八宝菜 春巻き 塩昆布和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか 春巻き 塩昆布	米 麦 でんぷん 油 ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり だいこん	631 中止	20.3 中止
9	金	チキンライス		ラビオリスープ にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 ツナ	米 パター ラビオリ 油 じゃがいも アーモンド さとう オリーブ油 ゼリー	たまねぎ 枝豆 にんじん パセリ だいこん こまつな	615 772	22.1 27.4
15	木	ミルクパン		秋の香りシチュー りっちゃんのサラダ （サラダでげんき）	牛乳 とり肉 白いげん豆 生クリーム ハム こんぶ かつお節	パン さつま芋 米粉 パター さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト コーン	611 733	23.7 28.1
16	金	麦ごはん		もずくスープ さんまのかば焼き ごま酢和え	牛乳 もずく かまぼこ 豆腐 うすら卵（中のみ） さんま	米 麦 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	612 788	22.0 27.8
☆ ふるさとくまさんデー（人吉・球磨）									
19	月	赤米ごはん		つぼん汁 塩さば きゅうりのおかか和え	牛乳 とり肉 焼き豆腐 かまぼこ さば塩麹漬 かつお節	米 赤米 ごま さといも こんにゃく 油 さとう	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり こまつな	564 731	25.2 31.0
20	火	カット コッペパン		豆腐だんごスープ ジャーマンポテト りんご	牛乳 豆腐入り肉団子 ベーコン	パン じゃがいも パター	にんじん キャベツ だいこん コーン 枝豆 たまねぎ パセリ りんご	574 735	21.1 25.9
21	水	かみかみ 高菜ごはん		根菜のみそ汁 千草焼き アーモンド和え	牛乳 大豆 ちりめん 厚揚げ 千草焼き	米 麦 ごま油 さとう さつま芋 アーモンド	たかな漬 だいこん にんじん れんこん こまつな キャベツ きゅうり	566 766	22.7 29.5
22	木	麦ごはん		じゃが豚キムチ もやしとツナのナムル	牛乳 ぶた肉 厚揚げ てんぷら ツナ 茎わかめ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま ごま油	白菜キムチ たまねぎ にんじん にら もやし きゅうり 赤ピーマン	567 745	22.8 28.6
23	金	麦ごはん		ちぎり団子汁 いわしかりフライ（2尾） ひじき和え	牛乳 とり肉 油揚げ いわしかりフライ しそひじき	米 麦 小麦粉 油 ごま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	653 814	23.3 27.4
26	月	菜めし		厚揚げのそぼろ煮 小松菜の中華和え	牛乳 ぶたひき肉 大豆 厚揚げ ささみ わかめ	米 麦 しらたき さとう 油 ごま油	ひろしま菜 たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ 枝豆 もやし こまつな	579 761	23.3 29.1
27	火	ミルクパン		クイッティオスープ 大学いも	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	パン クイッティオ ごま油 さつま芋 油 さとう 水あめ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	608 792	19.7 24.7
☆ きくちさんデー（れんこん）									
28	水	麦ごはん		ボークカレー れんこんサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	米 麦 じゃがいも 油 アーモンド	たまねぎ にんじん 枝豆 れんこん だいこん きゅうり	636 841	21.2 27.5
29	木	ソフト フランスパン		野菜のスープ煮 魚のパンブキンソース焼き ハロウィンデザート	牛乳 チキンウィンナー 大豆 ホキ チーズ	パン じゃがいも ハロウィンデザート	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ かぼちゃペースト コーン	622 731	28.5 32.3
30	金	麦ごはん		親子丼 じゃこ和え みかん	牛乳 卵 とり肉 ちりめん 茎わかめ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな みかん	581 750	22.8 28.4

※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。



はいぜんひょう



令和8年10月

泗水学校給食センター

月	火	水	木	金
「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう 舌で味わう味覚 目で見える視覚 耳で聴く聴覚 鼻で嗅ぐ嗅覚 皮膚や口の中で感じる触覚 五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。			1 コスモスサラダ だいすといりこの かおりあえ 牛乳 パイナップル きのこスパゲティ	2 ひじきのいりに いわしかぼすレモンに 牛乳 むぎごはん いもだんごじる
5 シルバーサラダ 牛乳 むぎごはん カレー マーボー豆腐	6 キャベツのサラダ さかなフライ 牛乳 スライス チーズ (中のみ) まるパン コーンたまご スープ	7 あじめぐり(岐阜県) けいちゃん 牛乳 きんぎょめし すましじる	8 しおこんぶあえ はるまき 牛乳 むぎごはん はっほうさい	9 ブルーベリー ゼリー 牛乳 にんじん サラダ チキンライス ラビオリ スープ
食べ物の「もったいない」を減らそう！ 協力して準備をし、 食べる時間を確保する 食べ残しのないように、 きれいに食べる			15 りっちゃんのサラダ (サラダでげんき) 牛乳 ミルクパン あきのかおり シチュー	16 ごますあえ さんまのかばやき 牛乳 むぎごはん もずくスープ
19 ふるさとくまんデー (ひとよし・くまの味) きゅうりのおかあえ 牛乳 しおさば あかまいごはん つぼんじる	20 ジャーマンポテト りんご 牛乳 カット コッペパン とうふだんご スープ	21 アーモンドあえ ちくさやき 牛乳 かみかみ こんさいの たかなごはん みそじる	22 もやしとツナのナムル 牛乳 むぎごはん じゃがぶた キムチ	23 ひじきあえ いわしかりかりフライ (2ひ) 牛乳 むぎごはん ちぎり だんごじる
26 こまつなの ちゅうかあえ 牛乳 なめし あつあげの そばろに	27 だいがくいも 牛乳 ミルクパン クイッティオ スープ	28 きくちさんデー れんこん サラダ 牛乳 むぎごはん ポークカレー	29 さかなの パンキンソースやき 牛乳 ハロウィン デザート ソフト フランスパン やさいの スープに	30 じゃこあえ 牛乳 みかん むぎごはん おやこどんぶり