



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	エネルギー
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	(小) たんぱくしつ	(中) たんぱくしつ
12	水	豚丼		すまし汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ あぶら しらたき さとう アセロラゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えのきたけ ねぎ	560 23.6	699 28.7
13	木	食パン		ポークビーンズ コーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	しょくパン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう いちごジャム	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト コーン キャベツ きゅうり	574 25.0	715 31.4
14	金	わかめごはん		じゃがいものみそ汁 千草焼 五目きんぴら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ みそ くきわかめ チーズ たまご てんぷら(いりこ)	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら こんにやく ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ いんげん ほうれんそう	542 19.6	705 24.2
17	月	ハヤシライス		海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ツナ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし にんにく	601 23.1	769 28.1
★★★ふるさとくまさんデー「熊本市」&きくちさんデー「水田ごぼう」★★★									
18	火	かぼちゃパン		タイプーエン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご ハム	かぼちゃパン はるさめ ごま さとう あぶら マヨネーズ	きくらげ にんじん ねぎ コーン たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが ごぼう きゅうり	576 23.5	737 29.0
19	水	麦ごはん		お野菜つみれ汁 きびなごカレーフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ すりみ きびなご かつおぶし (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ でんぷん パンこ こむぎこ さとう あぶら	にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	535 22.2	674 27.0
20	木	ひじきごはん		さつま汁 切り干し大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく みそ とうふ (かつおぶし)	こめ むぎ ごま さとう あぶら さつまいもこんにやく	にんじん えだまめ きゅうり だいこん ごぼう キャベツ ねぎ きりぼしだいこん	562 22.0	695 26.8
21	金	麦ごはん		かきたま汁 ホキ天玉揚げ 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう たまご とうふ ホキ あおさ ハム (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	590 22.8	746 27.6
24	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごまじゃこあえ ふりかけ(のりかつお)	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ てんぷら ちりめん かつおぶし のり(かつおぶし)	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいもこんにやく あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	551 21.5	701 26.2
25	火	丸パンカット		レタスと卵のスープ チキン照り焼きパーティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	まるパン でんぷん パンこ さとう マヨネーズ	レタス にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	556 25.2	700 31.1
26	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 いわしのうめ煮 ひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ しそひじき いわし みそ(いりこ)	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめ	594 23.3	767 28.7
27	木	ミルクパン		スパゲッティナポリタン アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ミルクパン スパゲッティー カシューナッツ さとう あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト コーン アスパラガス キャベツ きゅうり	564 21.6	739 27.8
28	金	チキンカレーライス		フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あんにんどうふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン	665 18.3	846 22.4

※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。
※()の食材は、だしを表示しています。