

8・9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	エネルギー
					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	(小)	(中)
					(あか)	(ぎ)	(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
26	火	丸パンカット		野菜スープ ホキフライ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう パーコン だいず おおふくまめ きんときまめ ホキ	さとう あぶら パンこ まるパン ジャがいも マカロニ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	591 24.6	740 30.5
27	水	マーボー丼		鶏肉のフォー風	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら むぎ さとう でんぷん ピーファン	たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ にんじん もやし きくらげ こまつな	586 24.9	746 30.3
8/28 きくちさんデー「梨(中学校のみ)」								546	712
28	木	コッペパンカット		ポトフ カレーミート 梨(中学校のみ)	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ぶたひきにく だいず	さとう あぶら コッペパン ジャがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー えだまめ	24.8	31.0
29	金	麦ごはん		キムチスープ 豚肉の焼肉風	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら むぎ ごまあぶら いりごま	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ もやし ピーマン しいたけ	538 23.4	686 28.6
9/1 「防災の日」								522	769
1	月	救給カレー		すいとん汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりにく (かつおぶし だしこんぶ)	だんご ジャがいも こめ	にんじん ねぎ だいこん しめじ バナナ コーン たまねぎ	14.5	18.0
2	火	ミルクパン		肉みそビーファン 切干大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりささみ だいず	さとう ごま ごまあぶら ミルクパン ビーファン ねりごま	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	587 26.1	754 32.8
9/3 きくちさんデー「梨(小学校のみ)」								593	740
3	水	麦ごはん		高野豆腐の卵とし 海藻サラダ 梨(小学校のみ)	ぎゅうにゅう こうやとうふ いとかんてん たまご てんぷら とりにく ツナ わかめ くきわかめ あかかえでのり (かつおぶし)	こめ さとう あぶら むぎ こんにゃく ジャがいも アーモンド ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり もやし なし(小のみ)	27.5	34.0
4	木	食パン		サラダうどん 春巻き いちごジャム	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく わかめ	しょくパン うどん さとう はるさめ みずあめ あぶら	キャベツ きゅうり トマト しいたけ コーン いちご にんじん たまねぎ キャベツ	580 17.7	737 22.2
5	金	麦ごはん		けんちん汁 いわしおほか煮 梅じゃこ和え	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん かつおぶし いわし わかめ (かつおぶし だしこんぶ)	こめ あぶら さとう むぎ こんにゃく ジャがいも	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり うめ だいこん キャベツ きゅうり	549 24.7	696 30.0
8	月	麦ごはん		オクラとわかめスープ 魚のチリソースがけ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ ホキ わかめ	こめ ごまあぶら むぎ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ねぎ オクラ キャベツ きゅうり にんじん	520 23.1	670 29.4
9	火	ひのくにパン		ポークビーンズ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ハム	ひのくにパン さとう あぶら ジャがいも シーザードレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ キャベツ ブロッコリー トマト コーン	572 25.9	724 32.5
10	水	キムタクごはん		厚揚げの中華スープ ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ おおふくまめ きんときまめ だいず ツナ ひじき	こめ ごまあぶら むぎ はるさめ さとう ごま エッグケアマヨネーズ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな はくさい キャベツ きゅうり	577 23.1	734 28.2
11	木	麦ごはん		ジャがいものうま煮 パンサンスー	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ とりにく あつあげ ハム (かつおぶし)	こめ あぶら むぎ こんにゃく ジャがいも さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし きゅうり コーン	562 21.3	711 25.7
12	金	ゆかりごはん		かぼちゃのみそ汁 千草焼 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく あぶらあげ みそ ツナ チーズ (かつおぶし)	こめ さとう むぎ すりごま いりごま エッグケアマヨネーズ	ゆかり かぼちゃ たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう コーン	590 21.6	766 27.0
16	火	黒糖パン		ミートスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あいびきにく だいず チーズ	こくとうパン さとう オリーブあぶら スパゲッティ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト コーン キャベツ きゅうり	640 26.3	835 33.1
17	水	麦ごはん		豚汁 焼栗コロッケ カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ こむぎこ こんにゃく ジャがいも パンこ でんぷん カシューナッツ さつまいも くり	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ	608 19.8	801 24.2
18	木	トマトパン		コンソメスープ ほうれん草オムレツ 人参サラダ	ぎゅうにゅう パーコン たまご ノンドリップツナ	トマトパン さとう あぶら	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん きゅうり ほうれんそう しめじ キャベツ	540 21.5	706 27.1
9/19 ふるさとくまさんデー「熊本市」								560	713
19	金	麦ごはん		タイピーエン なすの中華炒め	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく とりひきにく だいず あつあげ	こめ はるさめ ごまあぶら むぎ あぶら さとう	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ なす ピーマン	21.9	26.4
22	月	麦ごはん		白玉汁 きびなごカレーフライ キャベツのごま昆布あえ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご こんぶ (かつおぶし だしこんぶ)	こめ しらたまもち ごまあぶら むぎ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	にんじん ねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり	561 21.1	714 25.9
24	水	ガパオライス		スーミータン	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう たまご	こめ さとう あぶら むぎ ジャがいも	ピーマン にんじん コーン たまねぎ ねぎ	552 22.9	701 28.1
25	木	麦ごはん		厚揚げともやしのみそ汁 ぶりキャベツカツ 大豆の五目煮	ぎゅうにゅう だいず ぶり あつあげ てんぷら みそ わかめ くきわかめ (かつおぶし)	こめ あぶら むぎ こんにゃく さとう パンこ こむぎこ	もやし たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ごぼう ごぼう いんげん しいたけ	589 22.0	769 27.8
26	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう むぎ ナタデココ ジャがいも	にんじん たまねぎ みかん パイン バナナ もも	623 18.7	797 22.5
29	月	麦ごはん		かきたま汁 ごぼうバーグ ひじきの彩りナムル	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ツナ ひじき (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう えのき ねぎ きゅうり もやし	536 23.7	693 29.8
30	火	コッペパン		かぼちゃのシチュー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ハム	さとう ごま コッペパン ジャがいも エッグケアマヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ れんこん マッシュルーム きゅうり にんじん コーン	585 23.2	745 28.8