



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
3	月	麦ごはん		中華スープ 鶏肉とピーマンの カシュナッツ炒め	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご とりレバー	こめ むぎ はるさめ こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう パンこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン なら にんにく	653 29.2	852 35.7
4	火	ひのくにパン		パンネとなすのミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく だいす ロースハム	パン さとう あぶら パンネ コールスロートレッシング	なす たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	546 23.1	710 28.7
5	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 ししゃもフライ もやしとハムの和え物	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ロースハム ししゃも (いりこ)	こめ むぎ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	550 21.9	774 29.9
6	木	麦ごはん		コーン卵スープ 星型ハンバーグ 野菜のマリネ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ロースハム 豚肉	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	コーン たまねぎ にんじん しめじ アスパラ キャベツ ピーマン しょうが	550 21.6	739 28.0
7	金	ちらし寿司		魚そうめん汁 ひじきの彩りナムル 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ たまご 魚そうめん わかめ ツナ (かつおぶし・だしこんぶ) ひじき	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん れんこん しいたけ ねぎ たけのこ きぬさや たまねぎ もやし きゅうり りんご レモン	525 18.9	701 22.3
★★★ きくちさんデー「オクラ」★★★									
10	月	麦ごはん		夏のっぺい汁 魚のごまソース オクラのおかか和え	ぎゅうにゅう ちくわ ホキ とりにく あつあげ (かつおぶし・だしこんぶ)	でんぷん こむぎこ こめ むぎ あぶら さとう ごま	とうがん かぼちゃ えだまめ オクラ キャベツ にんじん	566 29.1	745 35.7
11	火	かぼちゃパン		冷やし中華 いりこナッツ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご だいす いりこ	パン さとう スパゲティ ごまあぶらアーモンド	かぼちゃ にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン	651 27.2	849 34.5
12	水	チキンライス		レタスと卵のスープ ゴーヤとツナのサラダ 冷凍みかん	とりにく ウィンナー たまご ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	こめ バター でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん コントマト グリンピース レタス にがうり キャベツ きゅうり みかん	563 22.3	717 27.2
13	木	コッペカット		ラビオリスープ ウィンナー キャベツの甘酢和え	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	パン さとう こむぎこ パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	551 21.1	703 26.0
14	金	麦ごはん		家常豆腐 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	591 24.8	781 31.0
18	火	ミルクパン		かぼちゃのミルクスープ 魚のラビコットソース	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげん豆 ホキ	こむぎこ さとう バター あぶら ばんこ でんぷん	たまねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり トマト	657 29.3	787 34.2
★★★ ふるさとくまさんデー「天草地区」★★★									
19	水	たこめし		あおさのすまし汁 きびなごカレーフライ 福神漬あえ	たこ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ きびなご (かつおぶし・だしこんぶ)	こめ むぎ さとう あぶら ばんこ こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり あおさ えのきだけ ぶくじんづけ	508 24.8	721 30.9
20	木	麦ごはん		豆腐のみそ汁 千草焼 トマトの中華サラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ちりめん たまご とりにく チーズ (いりこ)	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	えのきだけ にんじん ねぎ トマト きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう しいたけ	529 21.9	711 27.9
21	金	ナン		チキンカレー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす だいふくまめ きんときまめ	ナン じゃがいも あぶら さとう コールスロートレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャベツ きゅうり	505 21.3	721 29.6

※都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※だしは()で表示しています。