



# 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			
1	月	ごはん		あおさのみそ汁 野菜のメンチカツ 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ とりにく あおさ ぶたにく (いりこ)	こめ むぎ ごま ねりごま さとう パンこ でんぷん	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん えだまめ	576 24.6	796 28.4			
2	火	かぼちゃパン		ポトフ ひじきと豆のサラダ かしわ餅	ぎゅうにゅう ウィンナー ひじき とりにく ミックスビーンズツナ	こめぎこ さとう じゃがいも ごま かしわもち	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ フロッコリー キャベツ きゅうり	618 22.7	764 27.4			
8	月	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ごはんの友	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さつまあげ ごはんのとも	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	537 21.4	711 26.6			
9	火	ミルクパン		五目うどん アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ (だしこんぶ かつおぶし)	うどん さとう アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	541 22.1	709 28.2			
10	水	麦ごはん		けんちん汁 いわしかりかりフライ おかがあえ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし いわし (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり じゃがいも しょうが	568 21.0	775 27.0			
11	木	ピリ辛スタミナ丼		卵スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ ねぎ	590 17.2	735 20.4			
12	金	麦ごはん		新玉ねぎのみそ汁 大豆と豆腐のフライ ごまじゃこサラダ	とうふ すりみ だいきわかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめん (いりこ)	あぶら ごま さとう パンこ こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ コーン キャベツ きゅうり	590 20.5	740 24.1			
15	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 さばの生姜煮 キャベツの昆布あえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さば (いりこ)	こめ むぎ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり しょうが	535 22.5	700 27.8			
★★★ きくちさんデー 「アスパラガス」 ★★★												
16	火	米粉パン		スパゲティミートソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく だいず	こめ こめぎこ さとう あぶら スパゲティー カシューナッツ オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース トマト アスパラ キャベツ きゅうり コーン	613 28.5	802 36.3			
17	水	麦ごはん		マーボー豆腐 もやし中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひきわりだいず ツナ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	556 26.1	739 32.6			
18	木	黒糖パン		野菜団子スープ 人参サラダ メロン	ぎゅうにゅう すりみ ツナ メロン	こめぎこ さとう くるざとう はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ メロン しょうが きゅうり キャベツ かぼちゃ ほうれんそう	503 21.5	641 26.6			
★★★ ふるさとくまさんデー 「水尻・芦北地区」 ★★★												
19	金	麦ごはん		コーン卵スープ 太刀魚フライ サラ玉サラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム たちうお	こめ むぎ でんぷん あぶら こめぎこ ぼんこ	コーン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	540 18.8	765 25.3			
22	月	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 信田煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あぶらあげ すりみ たまご さつまあげ ひじき (いりこ)	こめ むぎ じゃがいも さとう つきこんにやく ごま あぶら ごまあぶら こめぎこ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう いんげん キャベツ ほうれんそう	593 23.8				
23	火	揚げパン (小のみ)		タイビーエン 海藻サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご わかめ かいそう	パン あぶら さとう はるさめ ごま	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ コーン しょうが きゅうり	604 25.6				
24	水	ドライカレー		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ひよこまめ チーズ ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン コーン みかん もも パナナ パイナップル	687 23.0	870 28.5			
25	木	豚キムチ丼		わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ かつおぶし だしこんぶ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ なら にんじん もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ みかんかじゅう	607 25.2	753 30.4			
26	金	麦ごはん		かきたま汁 あじハーフフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あじ ツナ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう こめぎこ ぼんこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ ハーフ	559 24.2	733 29.8			
29	月	麦ごはん		もずく汁 魚の甘酢あんがらめ ひじきあえ	ホキ ぎゅうにゅう とうふ しそ ひじき (だしこんぶ かつおぶし)	でんぷん こめぎこ こめ むぎ あぶら さとう ごま	もずく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ なす きゅうり ズッキーニ ピーマン キャベツ	537 23.7	704 28.4			
30	火	揚げパン		タイビーエン 海藻サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご わかめ かいそう	パン あぶら さとう はるさめ ごま	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ コーン しょうが きゅうり	638 26.2	816 32.3			
31	水	ゆかりごはん		厚揚げのみそ煮 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく たまご	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ゆかり にんじん ごぼう だけのこ えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	595 24.2	764 30.4			