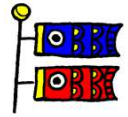


平成28年

5月

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	主な材料			栄養量		
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
2	月	ゆかりごはん		豚汁 ししゃもフライ おかかあえ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 子持ちししゃもフライ かつお節	米 麦 じゃがいも 油	ゆかり だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	642	25.6	17.9
6	金	古代米ごはん		カレー豆腐 アーモンドあえ	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 大豆	米 古代米 アーモンド 砂糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン	677	26.3	22.2
9	月	麦ごはん		みそ汁 かつおの生姜煮 五目きんぴら	牛乳 豆腐 あげ わかめ みそ かつお生姜煮 茎わかめ 天ぷら	米 麦 つきこんにやく ごま 油 砂糖	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん	613	29.5	15.0
10	火	丸パンカット		コーン卵スープ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 卵 豆腐入りハンバーグ	パン じゃがいも でんぶん 砂糖 マヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	601	23.4	20.8
11	水	麦ごはん		肉じゃが 春雨の酢の物 ふりかけ	牛乳 牛肉 大豆 天ぷら ふりかけ(のりかつお)	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 つきこんにやく はるさめ ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きくらげ コーン	642	21.4	17.1
12	木	玄米パン		野菜スープ 鶏とじゃが芋の がユナツツあえ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 若とりレバー竜田揚げ	玄米パン 中力粉 でんぶん 油 じゃがいも 砂糖 カシューナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく しょうが	648	32.0	25.5
13	金	ピース そぼろごはん		けんちん汁 切干大根のあえもの うまかつてん	鶏肉 牛乳 豆腐 ツナ	米 油 じゃがいも こんにやく ごま 砂糖	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ コーン	613	22.7	22.3
16	月	麦ごはん		キャベツのみそ汁 魚の香味あげ トマトのじゃこあえ	牛乳 あげ みそ わかめ シイラ しらす干し	米 麦 でんぶん 中力粉 油 ごま 砂糖 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが トマト きゅうり コーン	685	26.9	22.0
17	火	揚げパン		タイビーエン にんじんサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵 ツナ	パン 油 砂糖 はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが コーン	636	29.5	21.6
18	水	豚キムチ丼		わかめ汁 たまごやき 昆布あえ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ 厚焼卵 塩昆布	米 麦 ごま 油 ごま油	にんにくしょうが キムチ にんじん なす もやし ごぼう たら たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	628	26.6	20.0
19	木	米粉パン		ナポリタン フレンチサラダ	牛乳 ウィンナー チーズ	米粉パン 油 スパゲッティ アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト きゅうり キャベツ りんご	619	23.0	20.4
20	金	ふるさとくまさんデー【アスパラ】								
		麦ごはん		チキンカレー アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	668	20.4	20.7
23	月	麦ごはん		わかめスープ 鮭フライ じゃがいものごま酢あえ	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ さけフライ	米 麦 油 じゃがいも ごま すりごま 砂糖 ごま油	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり	663	24.7	18.9
24	火	ミルクパン		五目うどん ひじきと豆のサラダ 型抜きチーズ(小学校) メロン(中学校)	牛乳 鶏肉 ちくわ あげ ひじき ツナ えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 チーズ	ミルクパン うどん麺 ごま ねりごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり メロン	664	27.0	26.4
25	水	じゃこわかめごはん		親子煮 もやしのごま酢あえ	味わかめ しらす干し 牛乳 卵 鶏肉 天ぷら 生揚げ	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖 油 ごま油	白菜 にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	610	24.6	17.6
26	木	カット コッペパン		チリコンカン 海藻サラダ メロン(小学校) 型抜きチーズ(中学校)	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 昆布 とさかのり つのもた キリンサイ チーズ	パン じゃがいも 油 砂糖 カシューナッツ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり メロン	596	24.1	16.6
27	金	味めぐり給食：岡山県								
		岡山ばら寿司		田舎汁 さわらフライ ピーマンのしそ昆布あえ ももゼリー	昆布 凍り豆腐 あげ 錦糸卵 牛乳 豆腐 しそ昆布 さわらフライ	米 砂糖 こんにやく ごま油 油 ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ れんこん いんげん だいこん こまつな キャベツ ピーマン 赤ピーマン ももゼリー	649	24.9	22.2
30	月	麦ごはん		キャベツのみそ汁 魚の香味あげ トマトのじゃこあえ	牛乳 あげ シイラ切身 わかめ しらす干し	米 麦 でんぶん 中力粉 油 ごま 砂糖 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが トマト きゅうり コーン	672	26.8	20.8
31	火	揚げパン		タイビーエン にんじんサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵 ツナ	パン 油 砂糖 はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが コーン	634	29.3	21.6
								807	36.5	26.4

※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。