

平成28年



# 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 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	にんじんごはん		かぼちゃのみそ汁 たまごやき 茎わかめのきんぴら	こんぶ 牛乳 豆腐 油あげ みそ 厚焼卵 茎わかめ 天ぷら	米 麦 こんにやく ごま さとう 油	にんじん 枝豆 かぼちゃ ねぎ たまねぎ えのきたけ いんげん	620	22.8	18.8
4	月	麦ごはん		とうふのすまし汁 いわしの梅煮 ピーナッツあえ	味わかめ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ いわしの梅煮	米 麦 ピーナツ アーモンド さとう	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	602	25.5	17.6
5	火	玄米パン		サラダスバゲティ しゅうまい アーモンドカル	牛乳 ツナ わかめ しゅうまい いりこ	玄米パン スバゲティ さとう 油 オリーブ油 アーモンドカル	きゅうり アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ コーン	609	28.8	20.0
6	水	鮭わかめごはん		かぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢の物	鮭わかめ 牛乳 鶏肉 天ぷら 生揚げ ハム	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 はるさめ ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり もやし コーン	635	21.1	15.3
7	木	☆☆☆ 七夕献立 ☆☆☆ かぼちゃパン		野菜スープ 七塔コロッケ・1食ケチャップ カリカリきゅうり・七夕ゼリー	牛乳 ウインナー	かぼちゃパン 星型コロッケ 油 ごま油 さとう 七夕ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ きゅうり しょうが	604	19.0	22.0
8	金	ひじきごはん		みそ汁 きびなごフライ ごまあえ	ひじき 大豆 油あげ 牛乳 豆腐 みそ きびなごごまフライ	米 麦 油 ごま ねりごま さとう	にんじん えだまめ たまねぎ なす えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	616	24.4	20.6
11	月	麦ごはん		トマト入り肉じゃが 切干大根のあえもの ふりかけ	牛乳 豚肉 大豆 天ぷら ツナ ふりかけ (のりかつお)	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにやく ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト いんげん 大根 きゅうり キャベツ コーン	651	22.6	17.9
12	火	ミルクパン		たまごスープ タンドリーチキン ミニトマト	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも でんぷん 油	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく トマト	631	28.2	25.2
13	水	ビビンバ		わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 赤みそ 卵 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 さとう 油 ごま油	しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん 冷凍みかん	714	21.8	30.8
14	木	黒糖パン		春雨スープ 鶏とピーマンの カシューナッツあえ	牛乳 鶏肉 若どりレバー竜田揚げ	黒糖パン はるさめ 油 中力粉 でんぷん カシューナッツ さとう	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ コーン ピーマン	625	27.2	22.7
15	金	☆☆☆ あじめぐり 沖縄県 ☆☆☆ 豚肉と昆布の まぜごはん		もすくど卵のスープ ゴーヤサラダ シークワサーゼリー	豚肉 油あげ すきこんぶ かつお節 牛乳 卵 もすく 豆腐 ツナ	米 麦 さとう 油 でんぷん ごま油 シークワサーゼリー	にんじん しいたけ だけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ にがり キャベツ 赤ピーマン きゅうり	593	23.0	19.4
18	月	海の日								
19	火	食パン		かぼちゃのクリーム煮 カシューナッツサラダ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 白いんげん豆	食パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 カシューナッツ さとう いちごジャム	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	667	22.5	22.4
20	水	麦ごはん		夏野菜のっぺい汁 いわしのかば焼き もやしのナッツあえ	牛乳 鶏肉 油あげ いわし	米 麦 こんにやく ごま油 油 さとう ごま ピーナツ	とうがん かぼちゃ なす にんじん ねぎ しいたけ しょうが きゅうり もやし	683	25.1	23.9
21	木	☆☆☆ ふるさとくまさんデー 「なす」 ☆☆☆ チョコスティックパン		なすのミートスバゲティ こんにやく寒天のサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ハム しらす干し 寒天	チョコスティックパン 油 ごま スバゲティ さとう	にんにく しょうが なす トマト たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム もやし きゅうり ピーマン	683	25.1	23.9
22	金	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツジュレ	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 カクテルゼリー	かぼちゃにんにく しょうが たまねぎ なす トマト にんじん 枝豆 みかん 桃 パイナップル パナマ マスカットゼリー	681	19.4	16.3

※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。

あつという間に7月になり、夏休み目前となりました。遅ればせながら、今年度の共同調理場の紹介をします。  
食数・・・約1800食 (昨年とほぼ同じです)  
調理場職員数・・・25人

子どもたちに安心して安全な給食を出せるよう、毎日頑張っています

栄養士のつぶやき...

熊本地震では調理場の建物は被害を受けずすみましたが、水が濁って使えなくなり3日間の簡易給食対応となりました。牛乳の供給もしばらく停止してご迷惑おかけしましたが、ご理解とご協力ありがとうございました。調理場職員も「水さえ大丈夫なら・・・」と悔しい思いをしました。給食の再開があんなに嬉しいなんて！子どもたちが今まで当たり前だと思っていた給食のありがたみを感じてくれたなら、これもひとつの貴重な経験なのかなと思った次第です。



地場産物を活用しています

毎日使う食材は、できるだけ地元のものを使いたいと思っています。JAさくちのまんまさんをはじめ各業者から菊池産・熊本産の食材をたくさん納入して頂いています。

夏は太陽の光をたくさん浴びた夏野菜をたくさん使用していますよ。地元の恵みに感謝して食べてほしいと思います。



簡易給食対応分や年間の給食回数が少なくなった分は、5月以降の給食内容に還元しています。返金はありませんのでご了承ください。