

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)	
12	月	中華どんぶり	牛乳	れんこんのナッツサラダ わかなっつドン	豚肉 いか うすら卵 牛乳 ツナ	米 麦 さとう でんぷん 油 アーモンド マヨネーズ わかなっつドン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ きぬさや 大根 れんこん きゅうり コーン	624	26.7	18.2	
13	火	米粉パン	牛乳	スパゲティナポリタン 甘夏サラダ ぶどう (小のみ)	牛乳 ウィンナー チーズ	米粉パン スパゲティ 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ 甘夏みかん きゅうり ぶどう	778	32.1	21.0	
14	水	麦ごはん	牛乳	みそ汁 さんまのホイル巻き もやしのごま酢あえ	牛乳 油あげ わかめ みそ さんまホイル巻	米 麦 じゃがいも さとう ごま油 すりごま	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	668	25.1	24.2	
15	木	☆☆☆ 十五夜 ・ セルフサンド ☆☆☆									
		コッパンカット	牛乳	春雨コーンスープ わかめオムレツ ほうれん草オムレツ ツナサラダ お月見大福	牛乳 ベーコン ツナ オムレツ	コッパン はるさめ マヨネーズ お月見大福	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ	647	22.0	24.5	
16	金	☆☆☆ ふるさとくまさんデー 「かぼちゃ」 ☆☆☆									
		古代米ごはん	牛乳	かぼちゃのうま煮 もやし中華あえ	牛乳 鶏肉 てんぷら 生揚げ たまご	米 麦 五穀 じゃがいも さとう こんにゃく 油 すりごま 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 チンゲンサイ	616	22.8	16.1	
19	月	<div style="text-align: center;">  敬老の日         </div>									
20	火	黒糖パン	牛乳	かぼちゃシチュー わかめサラダ ぶどう (中のみ)	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ツナ	黒糖パン じゃがいも 中か粉 油 バター ごま ねりごま さとう	かぼちゃ たまねぎ 白いんげん豆 いんげん しめじ バセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう	631	25.9	18.5	
21	水	☆☆☆ あじめぐり 「京都府」 ☆☆☆									
		栗のまぜごはん	牛乳	白みそのみそ汁 ひろうす煮 水菜入り大根サラダ	油あげ 牛乳 豆腐 わかめ がんもどき しらす干し	米 くり さとう 油 じゃがいも	にんじん しめじ しいたけ 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 みすな	614	24.6	21.6	
22	木	<div style="text-align: center;">  秋分の日         </div>									
23	金	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 小さいわしフライ 五目きんぴら	牛乳 たまご 豆腐 小さいわしフライ くきわかめ てんぷら	米 麦 でんぷん 油 こんにゃく ごま さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう いんげん	637	23.3	19.6	
				けんちん汁 ささがきごぼうバーグ こまつなごまあえ	豚肉 牛乳 豆腐 ささがきごぼうバーグ	米 麦 ごま ごま油 さといも こんにゃく さとう	にんじん たくあん漬 白菜キムチ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし	782	28.1	23.4	
26	月	キムタクごはん	牛乳	けんちん汁 ささがきごぼうバーグ こまつなごまあえ	豚肉 牛乳 豆腐 ささがきごぼうバーグ	米 麦 ごま ごま油 さといも こんにゃく さとう	にんじん たくあん漬 白菜キムチ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし	597	24.1	18.9	
27	火	食パン	牛乳	五目うどん 豆のサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ ハム 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆	食パン うどん 麺 さとう オリーブ油 マーシャルピーンズ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな しいたけ コーン きゅうり キャベツ	718	28.3	20.5	
28	水	麦ごはん	牛乳	カレー肉じゃが ツナの中華あえ	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ ツナ わかめ	米 麦 じゃがいも さとう 油 糸こんにゃく ごま ごま油	たまねぎ にんじん 枝豆 もやし キャベツ きゅうり	655	24.9	18.8	
29	木	ミルクパン	牛乳	豆腐とチンゲン菜のスープ レバーのオーロラあえ	牛乳 ベーコン 豆腐 たまご 鶏肉 若どりレバー 竜田揚げ	ミルクパン でんぷん じゃがいも 小麦粉 油 さとう カシューナッツ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しいたけ にんにく しょうが ピーマン	709	29.4	29.3	
				肉だんご汁 さけ塩焼き ごまマヨネーズあえ	牛乳 野菜入り肉だんご 豆腐 さけ塩焼き ハム	米 麦 さといも すりごま ねりごま マヨネーズ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	911	37.2	36.6	
30	金	麦ごはん	牛乳	肉だんご汁 さけ塩焼き ごまマヨネーズあえ	牛乳 野菜入り肉だんご 豆腐 さけ塩焼き ハム	米 麦 さといも すりごま ねりごま マヨネーズ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	596	27.5	16.7	
								743	35.4	19.9	

※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。

ふるさとくまさんデー  
9月の食材は「かぼちゃ」です。

毎月19日の「食育の日」前後で、「ふるさとくまさんデー」として菊池の食材を紹介しています。  
かぼちゃは緑黄色野菜で、ベータカロチンをたくさん含んでいます。ベータカロチンは皮膚や粘膜を守ったり、免疫を高める効果がありますよ。  
かぼちゃは給食でも何度も登場しました。保存がきくので、冬にも重宝される野菜です。

あじめぐり  
今月は「京都府」です。

毎月1回、日本あじめぐりを実施しています。今回は京都府の味。  
丹波が有名な栗を使った栗ごはん、「ひろうす煮」はがんもどきの煮物です。関西ではがんもどきのことを「ひろうす」とか「飛龍頭(ひりょうす)」と呼ぶそうです。  
白みそは京都ではおなじみの米を原料としたみそで、水菜は京野菜です。栗は、丹波産ではなく熊本産のものを使用します。  
おたのしみに☆

