



# 給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうじをととのえる	
1	木	揚げパン		ラビオリスープ ツナサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく ツナ	コッパン さとう くろざとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ ごぼう きゅうり コーン	626 21.3
2	金	麦ごはん		のっぺい汁 さんまみぞれに 白菜の甘酢和え	牛乳 とりにく あげ こんぶ ちくわ さんま甘露煮	こめ むぎ さとう さといも こんにやく でんぷん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ はくさい	612 21.9
☆☆☆☆あじのたび「栃木県」☆☆☆☆								
5	月	麦ごはん		法度汁 ぎょうざ もやしのごま酢和え	牛乳 とりにく あげ ぎょうざ	こめ むぎ うどん さといも ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	647 20.9
6	火	黒糖パン		肉みそビーフン フルーツヨーグルト	牛乳 クリーム ヨーグルト だいす ぶたにく みそ	さとう 黒糖パン いりごま ごまあぶら ビーフン さとう	たまねぎ ねぎ しょうが もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	654 23.6
7	水	麦ごはん		みそおでん 梅肉和え 1食ふりかけ	牛乳 こんぶ 1食ふりかけ 生揚げ ちぎりあげ ちくわ うすらたまご みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく ねりごま さとう さとう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねりうめ	633 24.7
8	木	ミルクパン		クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 とりにく ハム	ミルクパン さつまいも カシューナッツ あぶら チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ りんご きゅうり	624 22.7
9	金	麦ごはん		かきたま汁 魚のあんかけ ひじき和え	牛乳 しそ味ひじき たまご かまぼこ ホキ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ たけのこ ビーマン ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	615 23.8
12	月	オムライス		白菜とミートボール のクリームスープ 1食ケチャップ	牛乳 とりにく しろいんげん豆 ミートボール たまごシート	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ パセリ	656 26.7
13	火	食パン		みそ煮込みうどん ほうれん草のサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 あげ とりにく ちくわ みそ ハム	食パン うどん さとう 黒豆きなこクリーム あぶら	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	579 20.6
14	水	麦ごはん		わかめ汁 いわしの甘露煮 野菜のゴマ和え	牛乳 とうふ わかめ いわしの甘露煮 かまぼこ	こめ むぎ さとう いりごま ねりごま	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり もやし	605 22.7
15	木	ミルクパン		たまごスープ 鶏肉とじゃが芋のオーロラソースあえ みかん	牛乳 とりにく レバー 竜田揚げ たまご みそ とうふ	ミルクパン でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	749 31.0
16	金	冬野菜の カレーライス		ごまじゃこサラダ	牛乳 ちりめん わかめ とりにく しろいんげん豆	こめ むぎ あぶら さといも ごま ねりごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー にんにく	630 20.4
☆☆☆☆ふるさとくまさんデー「ヤーコン」☆☆☆☆								
19	月	わかめごはん		肉豆腐 ヤーコンサラダ	牛乳 わかめ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ヤーコン マヨネーズ	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ にんじん えのきたけ しいたけ きゅうり コーン キャベツ	717 20.8
20	火	ミルクパン		スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳 チーズ ハム ぶたにく だいす	ミルクパン スパゲッティ さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	640 25.9
☆☆☆☆冬至（とうじ）かぼちゃメニュー☆☆☆☆								
21	水	麦ごはん		かぼちゃ入り団子汁 カリカリフライ 大根のゆず香和え	牛乳 あげ みそ いわしカリカリフライ	こめ むぎ さといも あぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ ねぎ ごぼう にんじん だいこん かぶ しめじ ゆず	636 22.3
☆☆☆☆セレクトデザート☆☆☆☆								
22	木	ひのくにパン		やさしいスープ とり肉の香草焼き もやしのサラダ セレクトデザート	牛乳 ベーコン ハム とりにく	ひのくにパン さとう あぶら セレクトデザート	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン しめじ パセリ もやし こまつな	699 27.5

※献立および材料は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。