

平成29年度



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)
10	月	麦ごはん		わかめスープ ぶたキムチいため はるか	ぶた肉 ぎゅうにゅう とうふ ベーコン わかめ	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら	ちやし たまねぎ いらねぎ にんじん ごぼう キムチ コーン みかん	722	26.4
11	火	フレンチ トースト		クリームシチュー 海藻サラダ	たまごとり肉 チーズ ぎゅうにゅう 海藻サラダ ウィンナー しろいんげんまめ ハム	さとう じゃがいも バター あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり	884	32.2
12	水	麦ごはん		新じゃがとたまねぎのみそ汁 キャベツのミンチカツ もやしのごま和え	ぎゅうにゅう あげ わかめ 麦みそ メンチカツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま ねりごま	にんじん たまねぎ ねぎ ちやし きゅうり	800	25.3
13	木	ミルクパン		きつねうどん ひじきと豆のサラダ	ぎゅうにゅう あげ とり肉 ちくわ ハム ミックスビーンズ	ミルクパン さとう うどん ごま マヨネーズ ねりごま	にんじん ねぎ しいたけ ひじき キャベツ きゅうり	867	31.5
14	金	麦ごはん		じゃがいものうま煮 じゃこサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とり肉 生揚げ さつま揚げ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら ごま すりごま	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ ふりかけ	773	26.5
★★★☆☆ふるさとくまさんデー「春キャベツ」★★★☆☆									
17	月	麦ごはん		たけのこのみそ汁 さばの生姜煮 春キャベツの昆布あえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ 麦みそ さばの生姜煮	こめ むぎ	たけのこ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり こんぶ	732	29.9
18	火	ココアパン		スパゲティナポリタン フルーツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィンナー なまクリーム	ココアパン さとう あぶら スパゲッティ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト みかん パイン もも バナナ レモン	901	27.4
19	水	チキン カレーライス		あまなつサラダ	とり肉 チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん	778	21.9
20	木	食パン		元気が出るレバー レタスとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とり肉 たまご レバー ベーコン	食パン でんぷん あぶら さとう 黒ごま ごまあぶら はるさめ いちごジャム	にら レタス にんじん たまねぎ えのきだけ	659	33.0
21	金	麦ごはん		マーボーとうふ パンパンジー	ぎゅうにゅう とうふ ぶた肉 だいたい 麦みそ 赤味噌 とり肉	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ねりごま	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン きゅうり	778	33.2
★★★☆☆あじのたび「鹿児島県」★★★☆☆									
24	月	さつま ずもじ		さつま汁 きびなごフライ おかがあえ	さつま揚げ 錦糸たまご ぎゅうにゅう とり肉 あげ 麦みそ きびなごフライ	さとう じゃがいも こんにやく でんぷん ごま こめ あぶら ごま	たけのこ にんじん しいたけ きぬさや ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	780	31.4
25	火	ひのくにパン		タイピーエン ぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか かまぼこ とうすらのたまご ぎょうざ	ひのくにパン はるさめ あぶら すりごま ねりごま ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ ちやし チンゲンサイ	830	34.5
26	水	麦ごはん		けんちんじる 千草焼 酢味噌和え	ぎゅうにゅう とうふ 千草焼 いか わかめ 米みそ	こめ むぎ さとう こんにやく ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	698	27.2
27	木	ミルクパン		ポークビーンズ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず チーズ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ オリーブオイル	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ アスパラガス きゅうり ピーマン コーン	850	34.6
28	金	麦ごはん		かきたま汁 いわしの梅煮 ナッツ和え	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ いわし梅煮	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう カシューナッツ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だしこんぶ キャベツ きゅうり ちやし	734	29.6

都合により材料及び献立を変更することがあります。予めご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新学期がスタートします！何をすることも健康な体が一番です。
しっかり運動して好き嫌いせず何でも食べて健康な体をつくりましょう！



▼菊池地区学校給食共同調理場で作っている給食の食数は

- 隈府小学校 約640食
 - 菊池北小学校 約280食
 - 菊之池小学校 約250食
 - 花房小学校 約90食
 - 戸崎小学校 約70食
 - 菊池南中学校 約450食
 - 共同調理場 約20食
- 合計約1800食

