

平成29年

6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)
					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		
1	木	ミルクパン		サラダうどん 白身魚の磯の香天ぷら	ぎゅうにゅう わかめ とりさざ身チャンク 白身磯の香天ぷら	ミルクパン うどん 麺 砂糖 油 ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	714	264
2	金	麦ごはん		コーンと卵のスープ チャプチェ うめゼリー	ぎゅうにゅう 卵 ベーコン 牛肉	米 むぎ 緑豆春雨 じゃがいも ごま油 砂糖 うめゼリー	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ コーン キャベツ だけのこピーマン しいたけ にんにく	688	221
献立コンクール入賞作品									
5	月	ドライカレー		カシューナッツサラダ メロン (小) メロンミルクムース (中)	牛肉 豚挽肉 ぎゅうにゅう チーズ ミルクメロンムース (中)	米 むぎ 砂糖 油 カシューナッツ	なす にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	611	21.3
6/6~6/9は「歯と口の衛生週間献立」★かみかみメニュー★									
6	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン ごぼうサラダ ★おさつスティック★ 	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ ツナ	ミルクパン バター 砂糖 スパゲッティ おさつステック オリーブ油 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト ごぼう きゅうり コーン	714	24.2
7	水	セルフおにぎり (のり・うめ)		★大豆の五目煮★ 春雨のずのもの 	ぎゅうにゅう 鶏肉 大豆 天ぷら 生揚げ ハム のり わかめ	米 むぎ 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 緑豆春雨 ごま油 ごま	梅干 にんじん ごぼう いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	640	24.8
8	木	玄米パン		スコッチエッグ (小) トマトオムレツ (中) ラビオリのスープ ★かみかみサラダ★ 	ぎゅうにゅう ベーコン さきいか ラビオリ スコッチエッグ (小) トマトオムレツ (中)	玄米パン 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん パセリ コーン もやし だいこん きゅうり	695	28.0
9	金	★古代米 ごはん★ 		★きびなごカリカリフライ★ みそ汁 ひじきあえ	ぎゅうにゅう 豆腐 あけ 麦みそ ひじき海苔 ちくわ きびなごカリカリフライ	米 古代米 でん粉 ごま 油	なす えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	588	23.4
12	月	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 五色あえ 納豆	ぎゅうにゅう 鶏肉 生揚げ 錦糸卵 一食納豆	米 むぎ しらたき じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きくらげ もやし	656	28.4
13	火	にんじん パン		魚のラビゴットソース 野菜スープ シュークリーム	ぎゅうにゅう ベーコン 白身魚フライ	にんじんパン 油 砂糖 じゃがいも シュークリーム	きゅうり トマト たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん えのきたけ チンゲンサイ コーン	742	25.2
14	水	高菜ごはん		豚汁 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう 豚肉 豆腐 麦みそ しらす干し わかめ 炒り卵	米 むぎ ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	たかな ごぼう ねぎ しももん果汁 にんじん だいこん しいたけ きゅうり キャベツ コーン	571	22.6
★★★ふるさとくまさんデー『トマト』★★★									
15	木	米粉パン		カレーうどん トマトサラダ りんごゼリー 	ぎゅうにゅう 鶏肉 チーズ	米粉パン うどん 麺 じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 りんごゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご トマト きゅうり コーン アスパラガス	657	22.9
16	金	麦ごはん		味噌カツ はんぺんのすまし汁 ワカメの酢の物	ぎゅうにゅう トンカツ 赤みそ 豆腐 わかめ はんぺん しらす干し	米 むぎ 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	657	22.9
19	月	麦ごはん		とうふのみそ汁 さんまホイルまき もやしのごま和え	ぎゅうにゅう 豆腐 油揚げ 合わせみそ さんまホイルまき	米 むぎ 砂糖 ごま ねりごま	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	654	28.4
20	火	ひのくにパン		ミートボールと豆のシチュー フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう スクールミートボール ミックスビーンズ	ひのくにパン じゃがいも 油 杏仁豆腐 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ 桃 みかん パインアップル バナナ	690	22.1
21	水	麦ごはん		塩肉じゃが 梅肉あえ ふりかけ	ぎゅうにゅう 豚肉 いか ちぎりあげ わかめ ふりかけ	米 むぎ 砂糖 油 じゃがいも つきこんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり	654	28.4
22	木	かぼちゃ パン		鶏肉とレバーの揚げがらめ トマトのスープ	ぎゅうにゅう 鶏肉 ベーコン 若とりレバー 竜田揚げ	かぼちゃパン でんぷん 油 砂糖 小麦粉(薄力粉) アーモンド じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ	699	29.5
23	金	ピリ辛 スタミナ丼		すいとん汁 冷凍みかん	豚肉 赤みそ 鶏肉 ぎゅうにゅう あげ	米 むぎ 油 砂糖 ごま ごま油 すいとん 麺 じゃがいも	ピーマン もやし にんじん なす ごぼう だいこん ねぎ しいたけ みかん	640	23.7
26	月	麦ごはん		家常豆腐 ひじきのナムル	ぎゅうにゅう 豚肉 厚揚げ 赤みそ ひじき ハム	米 むぎ 砂糖 油 かたくりこ ごま油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ もやし だけのこ しいたけ きゅうり コーン	603	24.0
27	火	ミルクパン		冷し中華 きびなごカレーフライ	ぎゅうにゅう ハム 錦糸卵 きびなごカレーフライ	ミルクパン 砂糖 ごま油 油 スパゲッティ	きゅうり にんじん もやし コーン キャベツ きくらげ	628	25.3
28	水	麦ごはん		千草焼 かぼちゃのみそ汁 ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう 千草焼 あげ わかめ 麦みそ ちくわ	米 むぎ マヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	680	20.7
29	木	食パン		ポークビーンズ 甘夏サラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう 豚肉 大豆 チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 油 マーシャルビーンズ	にんじん たまねぎ えだまめ ホールトマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん	610	26.1
★★★味めぐり『徳島県』★★★									
30	金	いり飯		鶏肉のゆず風味 すまし汁 なら和え 	しらす干し ちくわ あげ 鶏肉 ぎゅうにゅう 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 こんにゃく ごま油 油 でんぷん 小麦粉 つきこんにゃく すりごま	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ いんげん ゆず果汁 えのきたけ だいこん れんこん	614	28.4
								758	34.8

※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。