

平成29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)
29	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ	ミルクパン パター さとう スパゲッティ あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり あまなつみかん	680	23.6
30	水	麦ごはん		マーボー豆腐 棒々鶏サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶた肉 だいす 赤みそ 妻みそ とり肉	米 むぎ さとう ごま油 でんぷん ねりごま	だけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ コーン きゅうり ぶどう	885	29.9
31	木	ナン		チキンカレー トマトサラダ	ぎゅうにゅう 鶏肉 ハム チーズ	ナン じゃがいも さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コートトマト	568	23.1
☆☆鶏飯(麦ごはんに鶏飯の具とスープを入れよう)☆☆									
1	金	麦ごはん		鶏飯(具) 鶏飯(スープ) メンチカツ	ぎゅうにゅう きんしたまご とりにく メンチカツ	米 むぎ さとう あぶら	しいたけ にんじん つぼ煮 ねぎ たまねぎ	612	25.1
4	月	麦ごはん		かきたま汁 さばのゆずみそ煮 キャベツの昆布あえ	ぎゅうにゅう たまご わかめ かまぼこ さばゴマ味噌煮 こんぶ	米 むぎ でんぷん	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	600	23.0
5	火	黒糖パン		冷し中華 ぎょうざ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ハム きんしたまご ぎょうざ フルーツあんぱん ぶた肉	黒糖パン さとう ごま油 スパゲッティ	きゅうり にんじん キャベツ もやし きくらげ	625	23.9
6	水	こぎつねごはん		とうふのすまし汁 小いわしカリカリフライ ごま和え	とり肉 ひきわりだいす あげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ こいわしフライ	米 さとう あぶら ごま	にんじん えだまめ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	616	26.4
7	木	玄米パン		パンブキンスープ ハムとコーンのサラダ ぶどう(小)	ぎゅうにゅう ベーコン ハム しろいんげんまめ チーズ	げんまいパン パター あぶら さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	621	24.2
8	金	五穀ごはん		けんちん汁 いわし生姜煮 ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう とうふ いわし生姜煮 ちくわ	米 大麦 大豆 玄米 キヌア マヨネーズ こんにゃく ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	601	21.8
☆☆☆☆きくちさんデー(中)「梨」☆☆☆☆									
11	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 もやしの中華あえ 梨(中)	ぎゅうにゅう とりひき肉 ちぎりあげ きんしたまご	米 むぎ さとう 油 ごま油 ねりごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ きゅうり もやし なし	566	20.5
12	火	にんじんパン		カレーうどん 豆のサラダ ぶどう(中)	ぎゅうにゅう とり肉 かまぼこ あげ ミックスビーンズ	にんじんパン うどん さとう 油	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	574	22.6
13	水	麦ごはん		のっぺい汁 たまご焼き ゆかり和え	ぎゅうにゅう とり肉 あげ ちくわ たまご焼き	米 むぎ さといも こんにゃく でんぷん	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 ゆかり	593	22.7
☆☆☆☆きくちさんデー(小)「梨」☆☆☆☆									
14	木	米粉パン		ポークビーンズ ごまじゃこサラダ 梨(小)	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ ちりめん わかめ だいす	米粉パン じゃがいも あぶら すりごま ねりごま ごま油 さとう	にんじん たまねぎ えだまめ ホールトマトのカット キャベツ きゅうり	631	28.0
15	金	高菜ごはん		豚汁 ししゃもフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう あげ 妻みそ ぶた肉 ししゃも7イ いりたまご	米 むぎ ごま油 さとう	たかな漬 にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	602	25.6
☆☆セルフドッグ(ステックドッグをはさもう)☆☆									
19	火	コッパンカット		野菜スープ スティックドッグ コールスロー	ぎゅうにゅう とり肉 スティックドッグ	コッパン じゃがいも 油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ コーン きゅうり	627	26.0
☆☆☆☆味めぐり「奈良県」☆☆☆☆									
20	水	麦ごはん		飛鳥汁 鶏の竜田揚げ しめじ和え	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ 牛乳 みそ とりのたつたあげ とり肉	米 むぎ すりごま 油 ごま さとう	はくさい にんじん えのきたけ チンゲンサイ もやし しめじ	632	24.0
21	木	かぼちゃパン		冬瓜のスープ レバーとじゃがいもの オーロラソースあえ	ぎゅうにゅう とうふ とり肉 とりレバー たつたあげ ベーコン みそ	かぼちゃパン ごま油 じゃがいも 油 さとう でんぷん	とうがん しいたけ にんじん だけのこ ねぎ たまねぎ えだまめ	599	24.1
22	金	ハヤシライス		海藻サラダ プリン	牛肉 チーズ かいそうサラダ ぎゅうにゅう ハム プリン	米 むぎ さとう あぶら ごま油 ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン	697	22.5
25	月	麦ごはん		みそ汁 魚の香味ソースかけ ひじきあえ	ぎゅうにゅう あげ わかめ 妻みそ シイラ しそ味ひじき ちくわ	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	593	23.3
26	火	コッパン		パリパリ焼きそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか うすらたまご ヨーグルト クリーム	コッパン でんぷん やきチャーめん あぶら さとう	にんじん キャベツ きくらげ ピーマン もやし たまねぎ だけのこ みかん バイン 黄桃 パナナ	751	24.7
27	水	麦ごはん		カレー肉じゃが ごまつなあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 生揚げ わかめ シーチキン	米 むぎ しらたき じゃがいも さとう あぶら ごま油 ごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	628	22.4
28	木	パンパン		ミネストローネ ほうれんそうオムレツ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ハム ほうれんそうオムレツ	パンパン マカロニ あぶら マヨネーズ アーモンド ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ トマト だいこん きゅうり	669	23.3
29	金	キムタクごはん		はんぺんのすまし汁 さんまみぞれに ごま酢和え	ぶた肉 ぎゅうにゅう とうふ はんぺん わかめ さんまみぞれに	米 むぎ ごま ごま油 さとう ごま	にんじん たくあん漬 たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	592	27.2

※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。