

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(あか)	黄(き)	緑(みどり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	むぎごはん		チャーハンとうふ はるさめのすのもの	牛乳 あつあげ ぶた肉 ハム 赤みそ	米 むぎ さとう でんぶん 油 はるさめ ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン	628	24.4
3	火	ミルクパン (小) 揚げパン (中)		タイピーエン れんこんサラダ	きな粉 牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ とうすら卵 ツナ	パン 油 さとう はるさめ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ しょうが 大根 れんこん きゅうり コーン	625	25.2
4	水	ひじきごはん		つみれ汁 さけのしおやき ごまあえ・お月見団子	ひじき だいず 油あげ 牛乳 とうふ お野菜 つみれ 鮭しおやき	米 むぎ さとう 油 さといち ごま ねりごま お月見だんご	にんじん えだまめ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり	619	29.3
5	木	食パン ブルーベリージャム		ラビオリスープ とり肉とからいものあげがらめ 梨 (小) りんごゼリー(中)	牛乳 ベーコン とり肉	ひのくにパン ラビオリ でんぶん こむぎ さつまいも 油 さとう 黒さとう ごま りんごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ しょうが にんにく ブルーベリージャム 梨	673	24.1
6	金	秋のカレーライス		ごまじゃこサラダ りんごゼリー(小) 梨 (中)	牛乳 ぶた肉 チーズ しらすぼし わかめ	米 むぎ さつまいも 油 ごま ねりごま さとう ごま油 りんごゼリー	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり 梨	701	21.0
9	月	体育の日							
10	火	秋休み							
11	水	秋休み							
12	木	ミルクパン		野菜スープ トマトオムレツ こんにやくかんでんのサラダ	牛乳 ベーコン トマトオムレツ ハム こんにやくかんでん	ミルクパン ごま さとう ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ もやし きゅうり	599	23.5
13	金	むぎごはん		みそけんちん汁 さんまのゴマあげ もやしのこんにぶあえ	牛乳 とうふ みそ さんまのゴマ揚げ しそこんにぶ	米 むぎ さといちも こんにやく ごま	にんじん 大根 ごぼう ねぎ もやし きゅうり	629	22.8
16	月	むぎごはん		はんぺんじる しのだ煮 すみそあえ	牛乳 はんぺん とうふ わかめ ひじき入り肉のしのだみそ	米 むぎ さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	625	25.7
17	火	揚げパン (小) コッペパン (中)		クリームシチュー ナッツサラダ	きな粉 牛乳 とり肉 白いんげんまめ チーズ	さとう ミルクパン じゃがいも こむぎ パター 油 カシューナッツ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	673	24.3
18	水	古代米ごはん		さといものうま煮 ツナの中華あえ アーモンドカル	牛乳 とり肉 てんぷら 生あげ わかめ ツナ	米 むぎ さといちも こんにやく 油 さとう ごま ごま油 アーモンドカル	しょうが 大根 にんじん しいたけ もやし いんげん キャベツ きゅうり	615	24.8
19	木	米粉パン		焼きうどん フルーツクリームあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ かつおぶし 生クリーム	米粉パン うどんめん 油 さとう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しめじ みかん もも パイナップル パナカクテルゼリー レモン果汁	628	20.9
20	金	チャーハン		わかめスープ 春まき ごますあえ	たまご ぶたひき肉 牛乳 わかめ とうふ	米 むぎ 油 ごま油 ごま さとう はるまき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン にんにく えのきだけ ねぎ きゅうり もやし	595	21.2
23	月	きんぎょめし		すまし汁 けいちゃん ももゼリー	しらすぼし 油あげ 牛乳 とうふ わかめ とり肉 赤みそ	米 むぎ さとう 油	にんじん しいたけ たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ ピーチゼリー	615	25.0
24	火	丸パンカット		とうふとチンゲン菜のスープ 白身魚フライ ツナサラダ	牛乳 ベーコン とうふ ツナ ホキフライ	まるパン でんぶん 油 マヨネーズ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しいたけ きゅうり キャベツ	631	27.5
25	水	むぎごはん		ちくぜんに 五色あえ ふりかけ	牛乳 とり肉 てんぷら きんしたまご ふりかけ	米 むぎ さといちも こんにやく 油 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう れんこん だけのこ いんげん しいたけ もやし きゅうり きくらげ	595	20.9
26	木	ひのくにパン		スパゲティミートソース フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいず チーズ	パン スパゲティ 油 さとう アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマト きゅうり キャベツ りんご	664	27.1
27	金	むぎごはん		豚汁 ししゃもフリッター ひじきあえ	牛乳 やきどとうふ ぶた肉 みそ ししゃもフリッター しそひじき ちくわ	米 むぎ さといちも 油 ごま	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	632	21.4
30	月	むぎごはん		かきたま汁 さばのごまみそ煮 くきわかめ てんぷら	牛乳 たまご かまぼこ さばのごまみそ煮 くきわかめ てんぷら	米 むぎ じゃがいも でんぶん 油 こんにやく ごま さとう ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう いんげん	689	24.9
31	火	にんじんパン		ミネストローネ かぼちゃコロッケ コールスロー・かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 白いんげんまめ	人参パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ プリン	えだまめ たまねぎ にんじん トマト キャベツ かぼちゃクノードル きゅうり コーン	739	21.7

※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。