

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 材 料			えいようりょう	
					赤 (あか)	黄 (き)	緑 (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	水	むぎごはん		とうふの中華煮 パンサンスー あじつけのり	牛乳 とうふ ぶた肉 うすら卵 ハム たまご のり	米 むぎ さとう でんぶん 油 ごま油 はるさめ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	639 813	27.2 33.3
2	木	こくとうパン		きつねうどん だいこんのナッツサラダ	牛乳 油揚げ とり肉 ちくわ ツナ	パン うどんめん さとう マヨネーズ カシューナッツ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん コーン きゅうり	619 802	23.3 29.1
3	金	文化の日							
6	月	むぎごはん		のっぺい汁 さばのゆずみそ煮 ごま酢あえ	牛乳 とり肉 やきとうふ ちくわ さばのゆずみそに	米 むぎ さといも こんにゃく でんぶん ごま ねりごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし	669 838	26.3 31.8
7	火	げんまいパン		ポークビーンズ ゴマじゃこサラダ (中) りんご	牛乳 ぶた肉 だいず チーズ わかめ ちりめん	パン じゃがいも さとう 油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ えだまめ トマト きゅうり キャベツ りんご	581 751	28.7 35.5
8	水	わかめごはん		さといものそぼろ煮 かみかみサラダ 1食いりこ	牛乳 わかめ とり肉 てんぷら あつあげ さきいか いりこ	米 むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん だいこん えだまめ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	592 741	25.2 30.4
9	木	かぼちゃパン		肉みそビーフン ひじきとたまごサラダ (小) りんご	牛乳 ぶた肉 いか ひじき ツナ ミックスビーンズ	パン ごま ビーフン ごま油 さとう ねりごま マヨネーズ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり りんご	639 796	25.9 33.2
10	金	むぎごはん		さつまい いかのかばゆき 柿なます	牛乳 とり肉 やきとうふ いか天ぷら みそ	米 むぎ さつまいも こんにゃく ごま さとう 油	ごぼう にんじん ねぎ しょうが かき きゅうり だいこん	666 870	22.4 28.8
13	月	にんじんごはん		かきたま汁 いわしのごま衣揚げ はくさいのおかかあえ	牛乳 塩こんぶ とうふ たまごかつおぶし いわしの生姜煮 たまごごま衣揚げ	米 でんぶん 油 ごま	にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ ねぎ はくさい きゅうり	612 788	27.1 35.1
14	火	しよくパン ジャムセレクト		★★★ セレクトきゅうりしよく ★★★ 秋やさいのクリーム煮 かいそうサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 白いんげん豆 かいそう ハム	パン さつまいも こむぎこ パター さとう ごま ごま油	れんこん たまねぎ しめじ にんじん プロッコリー キャベツ きゅうり コーン	599 762	22.1 27.6
15	水	むぎごはん		おでん すみそあえ こうなごのつくだ煮	牛乳 とり肉 あつあげ ちくわ うすら卵 こんぶ いか わかめ みそ こうなご	米 むぎ さといも こんにゃく ごま さとう	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	605 767	26.7 32.4
16	木	こめこパン		八宝菜 ミックスかりんとう	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ うすら卵 だいず いりこ	パン でんぶん 油 さとう さつまいもアーモンド ごま みずあめ ピーナッツ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	663 879	30.6 38.8
17	金	むぎごはん		★★★ ふるさとくまさんデー (れんこん) ★★★ みそけんちん汁 千草焼 れんこんのきんぴら	牛乳 とり肉 とうふ みそ 千草焼 くきわかめ てんぷら	米 むぎ さといも こんにゃく 油 さとう ごま ごま油	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん	621 805	22.5 28.5
20	月	きりぼしだいこんの まぜごはん		とうふのすまし汁 いわしの生姜煮 もやしの中華あえ	牛乳 とり肉 あげとうふ かまぼこ わかめ いわしの生姜煮 たまご	米 むぎ さとう 油 ごま油 ねりごま カシューナッツ	ひじき にんじん 切り干しだいこん しいたけ えだまめ ねぎ えのきだけ きゅうり もやし	618 774	28.2 34.4
21	火	丸パンカット		★★★ セルフコロッケパーカー ★★★ はるさめ入りコーンスープ コロッケ コールスローサラダ	牛乳 たまご ベーコン コロッケ	パン はるさめ 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	609 796	20.0 25.3
22	水	カレーライス (こくこごはん)		ヤーコンサラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 とり肉 チーズ ハム 黒糖ビーンズ	米 ごこく米 じゃがいも 油 さとう アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	678 844	21.9 26.1
23	木	勤労感謝の日							
24	金	むぎごはん		すいとん汁 豆腐ハンバーグのきのこソース こんぶあえ	牛乳 とり肉 油あげ 塩こんぶ とうふ入りハンバーグ	米 むぎ うどんめん さといも バター さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり	686 863	26.4 31.8
27	月	むぎごはん		★★★ あじめぐり 福井 (ふくい) 県 ★★★ 打ち豆汁 ソースカツ なます	牛乳 だいず 油あげ みそ トンカツ	米 むぎ さといも 油 さとう ごま	にんじん しいたけ ねぎ はくさい だいこん きゅうり	625 784	21.5 25.8
28	火	ミルクパン		きのこスパゲッティー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	パン スパゲッティー バター カシューナッツ さとう オリーブ油	しめじ しいたけ たまねぎ えのきだけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり りんご	611 783	22.2 27.7
29	水	きびごはん		肉豆腐 切干大根サラダ ふりかけ	牛乳 やきとうふ ぎゅうにく ハム ふりかけ	米 きび しらたき さとう 油 ごま ごま油	しょうが たまねぎ ねぎ えのき しいたけ はくさい にんじん もやし だいこん きゅうり	622 789	25.0 30.6
30	木	にんじんパン		野菜スープ とりのハーブやき プロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ	パン じゃがいも 油 パン粉 オリーブ油 プロッコリー きゅうり	キャベツ たまねぎ コーン にんじん えのき ハーブ	661 844	27.7 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。