

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)
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	金	三色そぼろごはん		すましじる さんまかんろに レモンあえ	とりひき肉 いりたまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ さんまかんろに	米 むぎ さとう あぶら	からだのちょうしをととのえる	647	28.0
4	月	むぎごはん		だいのすのごもくに ひじきとツナのナムル ふりかけ	ぎゅうにゅう とり肉 だいす あつあげひじき ツナ	米 むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう いんげん しいたけ もやし きゅうり ふりかけ	616	23.8
5	火	ミルクパン		野菜スープ ごぼうメンチカツ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ごぼうメンチカツ ハム	ミルクパン あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい コーン しめじ パセリ だいこん きゅうり	672	22.9
6	水	むぎごはん		だんごじる たまごやき カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう とり肉 油あげ みそ あつやきたまご	米 むぎ こむぎ さといも カシューナッツ さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	672	24.4
7	木	食パン		ポークシチュー パインサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす しいんげんまめ きんときまめ	食パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ パインアップル キャベツ きゅうり	573	22.2
8	金	むぎごはん		とうふチゲ いわしかりかりフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ いわしかりかりフライ	米 むぎ じゃがいも トック あぶら ごまねりごま さとう	にんじん はくさい ねぎ キムチ しいたけ しょうが もやし ほうれんそう	634	21.5
11	月	むぎごはん		マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶた肉 だいす 赤みそ みそ きんしたまご	米 むぎ でんぶ あぶら ごまあぶら すりごま さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ	628	26.2
12	火	食パン		ワンタンスープ とり肉とレバーのナッツあえ 黒豆きなこクリーム・みかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 かまぼこ とり肉 レバー たつたあげ	食パン ワンタン あぶら こむぎこ でんぶ じゃがいも さとう カシューナッツ 黒豆きなこクリーム	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが みかん	730	31.2
13	水	ふゆやさいの カレーライス		わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ しらすぼし わかめ ヨーグルト	米 むぎ さといも あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり	631	20.7
14	木	米こパン		ひじきスパゲティ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 油あげ てんぶら ひじき ハム	米粉パン スパゲティ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	675	28.1
15	金	ざっこくごはん		かきたまじる さばゴマころもやき こまつなのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ さばゴマころもやき	米 むぎ でんぶ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり	619	28.0
18	月	むぎごはん		★☆☆ ふるさとくまさんデー「ヤーコン」☆☆★ ごじる いわしのおかか ヤーコンきんぴら	ぎゅうにゅう だいす とうふ 油あげ みそ いわしおかか くきわかめ てんぶら	米 むぎ こんにゃく ヤーコン つきこんにゃく ごま さとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ	683	28.9
19	火	かぼちゃパン		じゃがいものケチャップに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ハム	かぼちゃパン じゃがいも バター マカロニ さとう すりごま ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ グリンピース ごぼう きゅうり コーン	603	21.6
20	水	梅じゃこごはん		★☆☆ あじめぐり「神奈川県」☆☆★ けんちんじる ぶた肉のみそいため こんぶあえ	しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ ぶた肉 赤みそ こんぶ ちくわ	米 むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら でんぶ ごま	ゆかり だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	628	30.0
21	木	ミルクパン		さいめん (ちゃんぽん風うどん) ブロッコリーサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか ハム チーズ	ミルクパン うどんめん あぶら アーモンドカル	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり コーン ブロッコリー	606	29.3
22	金	チキンライス		★☆☆ 冬至・クリスマス献立 ☆☆☆ かぼちゃのミルクスープ フライドチキン ナッツサラダ・ケーキ	とり肉 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ 白いんげん豆 フライドチキン	米 むぎ あぶら バター さとう カシューナッツ ケーキ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ かぼちゃ しめじ パセリ コーン キャベツ きゅうり	776	29.6
25	月	むぎごはん		みそじる あじフライ チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ 油あげ みそ あじフライ	米 むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ もやし チンゲンサイ	618	23.2
								750	27.5

※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。