

| ひ  | よう | しゅしょく                  | ぎゅうにゅう | おかす  | きいろ                                    | あか  | みどり  | エネルギー  | たんぱく質 | カルシウム |     |
|----|----|------------------------|--------|--|--|---|--|--|-------|-------|-----|
|    |    |                        |        |  | ねつやちからになる                              | ちやにくやほねになる  | からだのちようしをととのえる   |  |       |       |     |
| 9  | 火  | セルフてりやきチキン<br>バーガー     |        | ごぼうサラダ<br>ミネストローネ<br>※パンにチキンとサラダをはさんで食べましょう。 | 丸パン ごま<br>マカロニ<br>じゃがいも                | とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう チーズ                           | ごぼう きゅうり にんじん<br>たまねぎ キャベツ セロリ<br>トマト パセリ にんにく         | 637  | 24.8  | 332   |     |
| 10 | 水  | むぎごはん                  |        | ぶりのてりやき<br>こうはくなます<br>しらたまそうに                | こめ むぎ ごま<br>さとう しらたまもち さといも            | ぎゅうにゅう ぶり<br>とりにく ちくわ かつおぶし<br>わかめ                | だいこん にんじん ほうさい<br>こまつな                                 | 618  | 30.3  | 336   |     |
| 11 | 木  | げんまいパン                 |        | チーズポテト<br>こくとうピーンズ<br>やさいのスープ                | げんまいパン じゃがいも バター<br>さとう くるざとう          | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ いりだいず<br>カクテルウィンナー             | コーン しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ しめじ<br>えだまめ                 | 605  | 27.6  | 337   |     |
| 12 | 金  | わかめごはん                 |        | ししゃもフライ<br>おかかあえ<br>みそしる                     | こめ むぎ きょうがまい あぶら                       | ぎゅうにゅう とうふ あげ<br>ししゃもフライ<br>いりこ わかめ               | もやし こまつな ねぎ<br>にんじん だいこん                               | 592  | 25.0  | 474   |     |
| 15 | 月  | ごはん                    |        | ポークカレー<br>じゃこまめサラダ<br>ふくじんづけ                 | こめ きょうがまい じゃがいも あぶら<br>さとう こまあぶら       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ だいず しらす                        | たまねぎ にんじん りんご<br>キャベツ きゅうり いちご                         | 697  | 23.8  | 363   |     |
| 16 | 火  | こめこパン                  |        | こぎつねうどん<br>ひじきとマヨネーズのサラダ<br>かたぬきチーズ          | こめこパン さとう うどんめん<br>ごま                  | ぎゅうにゅう あげ とりにく<br>かまぼこ かつおぶし チーズ<br>ツナ こんぶ ひじき    | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>ほうれんそう                    | 677  | 29.8  | 482   |     |
| 17 | 水  | むぎごはん                  |        | さばのゆずみそに<br>はくさいのあます<br>かきたまじる               | こめ むぎ さとう<br>ごま じゃがいも でんぶん             | ぎゅうにゅう さば たまご<br>みそ かまぼこ<br>かつおぶし こんぶ             | しょうが はくさい にんじん<br>ねぎ たまねぎ しいたけ                         | 649  | 29.0  | 311   |     |
| 18 | 木  | こくとうパン                 |        | かぼちゃフライ<br>ほうれんそうともやしのサラダ<br>はくさいスープ         | こくとうパン あぶら さとう<br>はるさめ                 | ぎゅうにゅう えびだんご<br>ツナ ぶたにく                           | かぼちゃフライ もやし ねぎ<br>ほうれんそう にんじん コーン<br>はくさい しょうが きくらげ    | 675  | 25.5  | 327   |     |
| 19 | 金  | <br>ふるさとくまさんデー<br>「ねぎ」 |        | むぎごはん にくどうふ<br>だいこんとみずなのサラダ<br>てづくりひじきふりかけ   | こめ むぎ しらたき さとう<br>あぶら ごま こまあぶら         | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>あつあげ ツナ<br>ちりめん ひじき               | はくさい にんじん たまねぎ<br>ねぎ えのき だいしょうが<br>だいこん みずな しょうが       | 616  | 26.6  | 486   |     |
| 22 | 月  | 学校給食<br>記念週<br>間       |        | むぎごはん  | 【学校給食開始当初の献立】<br>しおざけ みそしる<br>はりはりづけあえ | ぎゅうにゅう さけ とうふ<br>あげ いりこ<br>わかめ                    | だいこん にんじん ねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>はりはりづけ                    | 621  | 29.4  | 395   |     |
| 23 | 火  |                        |        | ココアパン  | キャラメルポテト<br>ごまネーズサラダ<br>クイッティオスープ      | ココアパン さつまいも バター<br>さとう あぶら ごま<br>ねりごま ビーフン        | ぎゅうにゅう ハム<br>ぶたにく<br>きくらげ                              | だいこん キャベツ にんじん<br>きゅうり たまねぎ<br>チンゲンサイ もやし    | 650   | 20.1  | 357 |
| 24 | 水  |                        |        | ★ぎゅうにくとごぼうの<br>シシリアンライス                      | ベーコンとやさいのスープ<br>フルーツムース                | こめ さとう じゃがいも<br>フルーツムース                           | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ベーコン                                   | ごぼう たまねぎ レタス トマト<br>にんじん キャベツ セロリ            | 660   | 19.4  | 278 |
| 25 | 木  |                        |        | ミルクパン  | あまなつサラダ<br>★かぼちゃとじゃがいものニョッキパスト         | ミルクパン さとう あぶら<br>じゃがいも バター こめこ<br>オリーブゆ           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン クリーム<br>しるいんげんまめ                   | なつみかん キャベツ きゅうり<br>にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>ごぼう パセリ | 574   | 21.9  | 385 |
| 26 | 金  |                        |        | ★ヤーコンチャーハン                                   | きりぼしだいこんのちゅうかあえ<br>とりだんごスープ            | こめ ヤーコン さとう ごま<br>ごまあぶら はるさめ                      | ベーコン たまご だいず<br>ぎゅうにゅう とりだんご                           | にんじん ピーマン たまねぎ<br>だいこん きゅうり チンゲンサイ<br>しいたけ   | 611   | 19.9  | 314 |
| 29 | 月  | むぎごはん                  |        | みそおでん<br>かみかみサラダ<br>くだもの                     | こめ むぎ さといも こんにゃく<br>ごま さとう ごまあぶら       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちくわ あつあげ たまご<br>みそ かつおぶし ききいか      | だいこん にんじん<br>もやし きゅうり くだもの                             | 652  | 28.0  | 383   |     |
| 30 | 火  | ひのくにパン                 |        | ビーフとまめのシチュー<br>フルーツヨーグルト                     | ひのくにパン じゃがいも あぶら                       | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ミックスピーンズ チーズ<br>きんときまめ ヨーグルト クリーム | しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ブロッコリー<br>みかん もも パインアップル パナナ | 717  | 26.8  | 331   |     |
| 31 | 水  | むぎごはん                  |        | とりあます<br>コーンたまごスープ                           | こめ むぎ こまあぶら でんぶん<br>あぶら さとう じゃがいも      | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご チーズパウダー                        | しょうが にんにく ピーマン<br>にんじん たまねぎ コーン<br>しめじ パセリ             | 674  | 24.3  | 280   |     |

※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。

※22日(月)～26日(金)までは、学校給食記念週間です。★印の献立は、菊池市学校給食献立コンクールの入賞作品です。