


















1がつのこんだてよていひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる			
9	か	ななくさごはん		しらたまそうに ぶりのてりやき かぶのすのもの	こめ さとうもち ごま さといち	ぎゅうにゅう とりにく ぶり あげ	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう かぶ こまつな だいこん ごぼう かぶ こんぶ	648	27.4	七草ごはんは「無病息災」を願って食べられるものです。
10	すい	しょくパン		ビーフシチュー ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご クリーム チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ みかん きゅうり ほうれんそう	649	25.1	冬でも食中毒はおこります。しっかり手を洗って食べましょう。
11	もく	むぎごはん		すきやき ごぼうのサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ とりささみ	にんじん はくさい えのきだけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	645	25.4	菊池のお米で育ったえこめ牛がたっぷり入ったすきやきです。
12	きん	ミルクパン		クイッテオスープ かぼちゃコロッケ ツナサラダ	ミルクパン ビーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ かぼちゃ もやし ほうれんそう コーン	585	22.3	クイッテオはお米から作られた麺で、タイでよく食べられています
15	げつ	こくとうパン		わかめうどん かみかみサラダ いちごタルト	こくとうパン うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ だいす かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり いちご	568	21.9	いり大豆が入ったかみかみサラダです。よく噛んで食べましょう。
16	か	むぎごはん		きくいものみそしる がんものふくめに ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ きくいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あげ がんもどき	はくさい にんじん えのきだけ ねぎ ほうれんそう もやし	596	23.4	菊池の特産、食物繊維たっぷり「菊芋」が入ったみそしるです
17	すい	ちゅうかおこわ		にらたまスープ ヤーコンのマヨネーズあえ	こめ もち ごまあぶ ヤーコン さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ツナ とりにく	しいたけ だけのこ にんじん えだまめ なら たまねぎ キャベツ きゅうり	609	23.4	中学校の学校田でとれたもち米が入った中華おこわです。
18	もく	にんじんパン		おひめさんだんごじる はるさめのすのもの ぼんかん	パン さつまいも はるさめ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり ぼんかん	614	21.2	さつまいもをねりこんだ、手作りのだごたっぷり団子汁です。
19	きん	むぎごはん		とうふチゲ ししゃもおぼフライ ひじきとツナのナムル	こめ むぎ ジャがいも トック さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ツナ とうふ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ しょうが ひじき もやし きゅうり はくさい	640	25.1	チゲは、キムチや肉、豆腐などを煮込んだ鍋料理のひとつです
22	げつ	受験にカツ カレーライス		アーモンドサラダ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう ジャがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	759	23.3	カツカレーは中学校3年生のみなさんへ受験応援メニューです。
23	か	シシリアンライス		はくさいスープ	こめ むぎ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう レタス トマト	624	18.8	夏に募集した献立コンクールの入賞作品 シシリアンライスです
24	すい	せわり コッペパン		しるビーフン ウインナー ポテトサラダ	パン ビーフン さとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり	742	25.1	ウインナーやポテトサラダをパンにはさんで食べてくださいね。
25	もく	コッペパン		かぼちゃとニョッキのクリームに じゃこサラダ こくとうビーンズ	パン ニョッキ バター こめこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん わかめ だいす クリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう パセリ キャベツ こまつな コーン	673	27.2	入賞作品第2弾、かぼちゃとニョッキのクリーム煮です。
26	きん	ごはん		かきたまじる やきさかな（さけ） ヤーコンのきんぴら	こめ でんぶん ヤーコン しらたき ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ わかめ さけ さつまあげ ぎゅうにく くきわかめ	にんじん しいたけ ねぎ	679	35.2	卵やヤーコンなど七蔵町や菊池市でとれたものが入っています。
29	げつ	コッペパン		やさいたっぷりトマトスープ くじらのメンチカツ グリーンサラダ いちごジャム	パン ジャがいも あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ウインナー くじら	たまねぎ にんじん はくさい トマト パセリ キャベツ きゅうり いちご	694	24.2	今日は昔の給食です。今では食べる機会の少ないくじらのメンチカツの登場です。
30	か	ヤーコン チャーハン		ちゅうかスープ もやしのナムル くだもの（みかん）	こめ ヤーコン さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ もやし きゅうり みかん	546	18.5	入賞作品 第3弾 菊池のヤーコンが入ったチャーハンです。
31	すい	むぎごはん		かしょうどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ にんにく だいこん キャベツ こまつな コーン	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん しょうが	627	25.0	中国の家庭料理「家常豆腐」です。豆腐がたっぷり入っています