

平成30年



給食献立予定表

菊池市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) ちやにくやほねになる	黄(き) ねつやちからになる	緑(みどり) からだのちょうしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	かぼちゃパン		チキンピーズ フレンチサラダ	牛にゅう とり肉 だいず チーズ	かぼちゃパン ジャがいも あぶら アーモンド さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト きゅうり キャベツ りんご	633	25.7	
2	金	麦ごはん		かきたま汁 さばのゆずみそ煮 こんぶあえ・節分豆	牛にゅう たまご かまぼこ しそこんぶ ちくわ さばのゆずみそに 節分豆	米 むぎ ジャがいも でんぶ ごま	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	704	28.0	
5	月	セルフおにぎり		いかと野菜のうま煮 ひじきサラダ のり・うめぼし	のり 牛にゅういか なまあげ ハム ひじき	米 むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま マヨネーズ	うめぼし だいこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン	589	21.7	
6	火	玄米パン		肉みそビーフン トマトオムレツ 切干大根のナムル	牛にゅう ぶた肉 赤みそ トマトオムレツ ハム	玄米パン ごま ごまあぶら さとう ビーファン	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	630	29.8	
7	水	キムタクごはん		すいとん汁 きびなごごまフライ ごま酢あえ	ぶた肉 牛にゅう 油あげ きびなごごまフライ	米 むぎ ごま ごまあぶら さといも すいとん あぶら さとう	にんじん たくあんづけ はくさいキムチ ねぎ だいこん もやし こまつな	607	23.4	
8	木	ミルクパン(小) 揚げパン(中)		ラビオリスープ れんこんサラダ	牛にゅう ベーコン ノンドリップツナ	ミルクパン ラビオリ ごま マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ れんこん コーン だいこん きゅうり	603	21.4	
9	金	カレーライス		わかめサラダ ムース	牛にゅう 牛肉 チーズ しらすほし わかめ ムース	米 むぎ ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	723	21.9	
12	月	振替休日								
13	火	米粉パン		タイピーエン ジャーマンポテト 1食黒糖だいず	牛にゅう ぶた肉 いか かまぼこ ずらたまご ベーコン ことうだいず	米粉パン はるさめ あぶら ジャがいも バター	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ ねぎ きくらげ しょうが パセリ	601	26.8	
14	水	☆☆☆ 平昌オリンピック がんばれ日本! 開催地 韓国の献立 ☆☆☆								
14	水	ピビンバ		わかめスープ チョコプリン	牛にゅう わかめ とうふ かまぼこ 牛肉 赤みそ たまご	米 むぎ ごまあぶら さとう あぶら チョコプリン	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ しいたけ もやし こまつな	643	25.9	
15	木	人参パン		クリームシチュー こんにゃく寒天のサラダ	牛にゅう とり肉 チーズ 白いんげん豆 しらすほし ハム かんでん	にんじんパン ジャがいも バター あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー もやし きゅうり	607	23.1	
16	金	麦ごはん		みそ汁 れんこんのはさみあげ ゆかりあえ	牛にゅう とうふ みそ	米 むぎ さつまいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん はさみあげ きゅうり はくさい ゆかり	583	16.5	
19	月	麦ごはん		のっぺい汁 いわしの梅煮 れんこんきんぴら	牛にゅう とり肉 やきとうふ いわしのうめに くきわかめ てんぷら	米 むぎ こんにゃく さといも でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しいたけ れんこん	652	25.9	
20	火	ココアパン		冬野菜のポトフ フルーツヨーグルト	牛にゅう ベーコン ヨーグルト	ココアパン ジャがいも さとう	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー みかん もも バインアップル パナナ	636	21.1	
21	水	☆☆☆ ふるさとくまさんデー「白菜」☆☆☆								
21	水	麦ごはん		肉とうふ 切干大根サラダ	牛にゅう 牛肉 やきとうふ ツナ	米 むぎ しらたき さとう ごま あぶら マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが きゅうり キャベツ 切干だいこん	624	24.2	
22	木	ミルクパン		親子うどん 小松菜のサラダ いちごのタルト	牛にゅう とり肉 たまご ちくわ 油あげ ハム	ミルクパン うどんめん さとう アーモンド あぶら いちごタルト	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし	692	25.0	
23	金	菜めし		白菜のみそ汁 とりのからあげ 枝豆とわかめのあえもの	牛にゅう 油あげ とうふ 麦みそ とり肉 わかめ しそ味ひじき	米 むぎ さといも さとう ごま でんぶ こんぶ さとう あぶら	ひろしまな はくさい えのきだけ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン だいこん えだまめ	668	29.4	
26	月	☆☆☆ えこめ牛 ☆☆☆								
26	月	牛丼		とうふ汁 はるか	牛肉 牛にゅう とうふ わかめ	米 むぎ しらたき さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ はるか	618	22.3	
27	火	メロンパン		スパゲティミートソース カシューナッツサラダ	牛にゅう 牛肉 ぶた肉 だいず チーズ	メロンパン スパゲティ あぶら カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	697	26.7	
28	水	☆☆☆ 味めぐり「青森県」☆☆☆								
28	水	麦ごはん		せんべい汁 いかの天ぷら たらの子あえ	牛にゅう とり肉 ぶりつみれ やわらかいか天 油あげ たらこ	米 むぎ かやきせんべい あぶら しらたき さとう	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	703	24.1	

※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。

☆えこめ牛☆

今年度もJA菊池さんより「えこめ牛」の提供がありました。
みなさんが楽しみにしていた「えこめ牛」です。
26日に牛丼で登場します! お楽しみに☆



☆のり☆

2月6日の「海苔の日」にあわせて熊本県漁業協
同組合さんからのりを頂きました。
5日にセルフおにぎりで登場します!
上手におにぎりが作れるかな?



☆がんばれ日本! ☆

韓国(かんこく)で行われる平昌(ピョンチャン)
オリンピックに合わせて韓国料理のピビンバを実施
します。中学3年生のリクエストにも入っていた、
給食で人気のある献立です。