

平成30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	材 料			栄養量	
					ちやにくやほねになる(黄)	ねつやちからになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	かぼちゃパン		野菜スープ 鶏とレバーのナッツからめ	牛乳 ベーコン とりにく とりレバー	パン でんぷん 油 小麦粉 さとう じゃがいも カシューナッツ	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ ピーマン にんにく しょうが	830	32.7
☆☆☆ 「こどもの日献立」 ☆☆☆									
2	水	麦ごはん		みそけんちん汁 かつお生姜煮 ごま酢あえ かしわ餅	牛乳 とりにく とうふ みそ かつお生姜煮 わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま ねりごま ごま油 かしわもち	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし	807	33.5
7	月	麦ごはん		カレー豆腐 五色あえ	牛乳 ふたにく とうふ だいす たまご	米 麦 油 さとう ごまごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし きくらげ にんにく しょうが	793	32.3
8	火	丸パン		コーン卵スープ 豆腐バーグケチャップソース コーンスローサラダ	牛乳 たまご 豆腐ハンバーグ	パン さとう じゃがいも でんぷん マヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	739	31.9
9	水	五目まぜごはん		さつまいものみそ汁 いわしおがか煮 キャベツの昆布あえ	牛乳 とりにく 油あげ 焼きとうふ みそ 塩こんぶ いわしおがか煮	米 麦 油 さとう さつまいも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆 えのきだけ だいこん キャベツ きゅうり	785	31.7
10	木	食パン		きつねうどん チーズサラダ いちごジャム	牛乳 油あげ とりにく ちくわ チーズ ハム	パン さとう うどん麵 油 ジャム	にんじん ねぎ たまねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり トマト	779	28.7
11	金	麦ごはん		お野菜つみれのすまし汁 魚の香味ソースがけ 小松菜のごまあえ	牛乳 お野菜つみれ わかめ しいらの粉つき	米 麦 油 さとう ごま油 ごま ねりごま	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ にんにく しょうが もやし ごまつな キャベツ	752	33.4
14	月	豚キムチ丼		わかめスープ ムース	牛乳 ふたにく かまぼこ とうふ わかめ	米 麦 ごま ごま油 油 ゼリー	もやし なす にら にんじん キムチ たまねぎ えのきだけ ねぎ	747	29.7
15	火	コッペパン		香キャベツのシチュー こんにゃく寒天のサラダ アーモンドカル	牛乳 とりにく 白いんげんまめ チーズ ちりめん	パン さとう じゃがいも バター ごま ごま油 アーモンドカル	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン かんてん もやし きゅうり	732	29.1
16	水	振替休業日							
17	木	ミルクパン		ミネストローネ ししゃもフリッター グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ ししゃもフリッター	パン さとう じゃがいも マカロニ 油	たまねぎ にんじん パセリ コーン 枝豆 トマト キャベツ きゅうり パイン	879	32.9
☆☆☆ くまさんデー「水戻、芦北の味」 ☆☆☆									
18	金	麦ごはん		新じゃがたまねぎのみそ汁 たちのおのフライ 甘夏サラダ	牛乳 油あげ みそ 太刀魚フライ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	747	26.6
21	月	振替休業日							
22	火	予備日							
23	水	ピースそぼろごはん		豆腐のみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 とりにく 油あげ とうふ わかめ みそ ハム	米 麦 さとう 油 ごま マヨネーズ	グリーンピース にんじん ねぎ えのきだけ ごぼう きゅうり コーン	775	27.5
☆☆☆ きくちさんデー「メロン」 ☆☆☆									
24	木	ひのくにパン		スパゲティナポリタン お豆のサラダ メロン	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ だいす だいふく豆 きんとき豆	パン さとう スパゲッティー麵 油	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり 枝豆 コーンメロン	813	27.6
25	金	五穀ごはん		チキンカレー アスパラサラダ	牛乳 とりにく チーズ	米 麦 油 じゃがいも アーモンド さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり ピーマン コーン	827	24.7
28	月	ゆかりごはん		肉じゃが 切り干し大根のサラダ	牛乳 ふたにく 生揚げ ハム	米 麦 油 じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ	ゆかり にんじん たまねぎ いんげん 千切大根 キャベツ コーン	825	27.3
29	火	揚げパン		肉みそビーフン わかめとツナの中華和え	牛乳 きなこ ふたにく みそ わかめ ツナ	パン 油 さとう ごま油 ビーフン ごま	にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	810	35.8
30	水	麦ごはん		かきたま汁 さばのゴマみそ煮 五目きんぴら	牛乳 とうふ たまご さわかめ てんぷら さばゴマみそ煮	米 麦 でんぷんこんにゃく ごま油 さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ごぼう	838	31.8
31	木	コッペパン		チリコンカン かいそうサラダ	牛乳 だいす きゅうりにく ふたにく かいそう	パン じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり コーン	782	31.4

※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。

