

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			エネルギー たんぱく質 (小)	エネルギー たんぱく質 (中)
					ちやにくよほねになる(あか)	ねつちやちからになる(き)	からだのちやうしよとどのえる(みどり)		
27	月	豚丼		わかめ汁 プリン	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ プリン	米 麦 しらたき ごま さとう 油	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが えのきたけ	583 22.3	719 26.8
28	火	ミルクパン		塩焼きそば フルーツジュレ	牛乳 ウィンナー	ミルクパン ごま油 ごま油 スパゲッティ カクテルゼリー あわせゼリー	キャベツ もやし にんじん ねぎ ピーマン しいたけ レモン果汁 みかん もも パインアップル パナナ	621 20.2	808 25.6
29	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ いわしおかか煮	米 麦 ごま ねりごま さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	637 25.2	773 29.8
30	木	食パン マーシャルピーンズ		コーン卵スープ マカロニサラダ 一食いりこ(中学校)	牛乳 たまご ツナ 一食いりこ	食パン じゃがいも でんぷん マカロニ マヨネーズ マーシャルピーンズ	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ	601 21.0	762 28.2
31	金	ターメリックライス		ひよこ豆のドライカレー 野菜スープ	牛乳 ひよこめ だいず 牛ひき肉 ぶたひき肉 ベーコン	米 麦 さとう 油	なす にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト しめじ キャベツ パセリ	696 24.9	852 30.4
3	月	麦ごはん		にらたま汁 みそカツ 昆布あえ	牛乳 たまご とんかつ 赤みそ こんぶ	米 麦 じゃがいも でんぷん さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ にら キャベツ きゅうり	603 24.7	703 27.1
4	火	米粉いり人参パン		冷やし中華 しゅうまい	牛乳 ハム 錦糸卵 しゅうまい	人参パン さとう ごま油 スパゲッティ	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン きくらげ	631 22.9	821 28.6
5	水	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ひじきの彩りナムル	牛乳 ぶたひき肉 てんぷら ひじき ツナ	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにゃく ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	590 20.7	721 24.9
6	木	食パン		ミートボールと豆のシチュー かぼちゃのサラダ 梨(小学校)	牛乳 ミートボール ハム ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	パン じゃがいも 油 さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ なし かぼちゃ きゅうり コーン	642 23.3	849 29.0
7	金	キムタクごはん		とうふのみそ汁 いわしかりかりフライ ごま酢あえ	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそいわしフライ	米 麦 ごま ごま油 油 さとう	にんじん たくあん漬 白菜キムチ 大根 ねぎ きゅうり もやし	558 22.7	672 27.7
10	月	ハヤシライス		甘夏サラダ 1食アーモンド	牛乳 豚肉	米 麦 油 さとう アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース 甘夏みかん キャベツ きゅうり	624 20.1	770 23.9
11	火	コッペカット		豆腐とチンゲン菜のスープ ウィンナー・コールスロー ぶどう(小学校)	ウィンナー 牛乳 ベーコン 豆腐	コッペパン さとう でんぷん マヨネーズ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり ぶどう	598 22.6	786 28.0
12	水	栗のまぜごはん		つぼん汁 干草焼 梨のサラダ	油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 干草焼 ハム	米 麦 栗 さとう 油 さといも こんにゃく	にんじん しめじ 枝豆 大根 ごぼう しいたけ ねぎ なし キャベツ きゅうり	571 22.3	728 27.7
13	木	ミルクパン		ひじきスパゲティ わかめとツナのサラダ ぶどう(中学校)	牛乳 とり肉 油揚げ てんぷら ひじき わかめ ツナ	ミルクパン マカロニ さとう 油 ごま ごま油 ねりごま	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	695 29.7	883 37.6
14	金	人参と昆布の まぜごはん		たまねぎのみそ汁 鮭チーズフライ おかかあえ	塩こんぶ 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ 鮭チーズフライ おかかあえ	米 麦 油	にんじん 枝豆 たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	642 27.0	769 30.6
18	火	パインパン		サラダうどん レンコン入りつくね	牛乳 とりささ身 チャンク わかめ レンコン入りつくね	パインパン 冷うどん 麺 ごま マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	608 22.2	827 29.6
19	水	麦ごはん		豚汁 魚と高菜の炒め物 きゅうりの中華あえ	牛乳 豆腐 豚肉 麦みそ ホキ	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま ごま油	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが たかな漬 きゅうり	655 28.1	805 34.2
20	木	ひのくにパン		キャロットシチュー 海藻サラダ 梨(中学校)	牛乳 とり肉 白いんげん豆 チーズ 海藻サラダ しらすぼし	ひのくにパン じゃがいも バター 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり なし	595 24.2	786 30.2
21	金	麦ごはん		かきたま汁 厚揚げのそぼろ煮 お月見団子 ぶりかけ	牛乳 たまご わかめ こんぶ 厚揚げ ぶたひき肉 だいず ぶりかけ	米 麦 でんぷん こんにゃく 油 さとう お月見団子	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ グリンピース	683 25.7	820 31.0
25	火	黒糖パン		ミネストローネ 高菜オムレツ もやしのピリ辛あえ	牛乳 ベーコン えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 オムレツ	黒糖パン じゃがいも マカロニ さとう	枝豆 たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし	592 22.8	765 29.4
26	水	麦ごはん		カレー肉じゃが 五色あえ	牛乳 豚肉 だいず 生揚げ 錦糸卵	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにゃく ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 もやし きゅうり きくらげ	640 24.8	784 30.1
27	木	チーズパン		春雨スープ レバーのオーロラあえ	牛乳 とりレバー 竜田揚げ とり肉 みそ	チーズパン はるさめ 油 さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ カシューナッツ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ コーン にんにく しょうが ピーマン	652 26.1	834 32.9
28	金	麦ごはん		すまし汁 さんまのゆずみそ煮 れんこんぎんぴら	牛乳 豆腐 わかめ さんまゆずみそ煮 くわかめ てんぷら	米 麦 つきこんにゃく ごま 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん	610 21.8	736 26.1