



# 給食献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく しつ	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる			
8	火	セルフメンチカツ バーガー		キャベツのメンチカツ ソース コールスローサラダ 春雨スープ	まるパン あぶら はるさめ	メンチカツ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	767	26.5	343
9	水	ごはん		レンコン鶏つくね 紅白なます お雑煮	こめ ごま さとう さといも もち	ぎゅうにゅう つくね とりにく ちくわ だしかつお こんぶ	だいこん にんじん ほうれんそう	771	30.3	309
10	木	ココアパン		からいもサラダ ちゃんぽん	ココアパン さつまいも あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ きくらげ	きゅうり コーン キャベツ ねぎ もやし にんじん	789	31.5	343
11	金	ごはん		麻婆豆腐 もやしのナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん ぶたにく だいず	たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん もやし いら	766	29.4	435
15	火	食パン		五目うどん ひじきとマヨネーズのサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン さとう ごま うどんめん マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし ツナ ひじき	にんじん しいたけ ねぎ こんぶ ほうれんそう キャベツ	762	28.5	438
16	水	ごはん		ポークカレー キャベツと豆のサラダ 福神漬	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	834	26.1	320
17	木	食パン		ポテトサラダ にくみそビーフン ※肉みそは、汁ビーフンにのせてください。	しょくパン ビーフン ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが コーン きゅうり	803	29.7	333
18	金	ふるさとくまさんデー 「菊池市」		麦ごはん 武光公鍋（たけみつこうなべ） ヤーコンサラダ	こめ むぎ こむぎこ さといも ヤーコン さとう ビーナッツ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ かつおぶし ハム こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな きゅうり コーン レタス	813	27.0	339
21	月	姉妹都市さざなデー 「宮崎県西米良町」		ごはん さばのゆずみそに 白菜の甘酢 かきたま汁	こめ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば かまぼこ こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ	769	28.2	441
22	火	ひのくにパン		コーンシチュー サラダスパゲッティ	ひのくにパン バター あぶら スパゲッティめん さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ じゃがいも	821	33.7	397
23	水	麦ごはん		鶏天ねぎソース もやしのおかかあえ 豆腐のすまし汁	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし わかめ こんぶ	もやし こまつな にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	806	31.5	350
学校給食 記念週間	木	きなこ揚げパン		ツナマヨサラダ 鶏だんごスープ	コッパン あぶら さとう はるさめ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ つくね	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	779	27.3	334
	金	給食開始当時の 献立		麦ごはん いわしの丸干し ごぶ漬けの和えもの さといものみそ汁	こめ むぎ ごま さといも	ぎゅうにゅう いわし とうふ あげ だしりりこ	キャベツ ねぎ ごぶづけ きゅうり だいこん	773	39.3	681
	月	わかめごはん		お姫さん団子汁 白菜のかつおあえ スイーツスプリング	こめ むぎ さつまいも こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だしかつお わかめ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう スイーツスプリング	760	23.4	378
	火	★献立コンクール 入賞作品		黒糖パン ★さつまいもとれんごんの甘辛いため 白菜とえびだんごのスープ	こくとうパン さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく えびだんご きくらげ	れんこん はくさい にんじん ねぎ しょうが	853	35.0	379
	水	★献立コンクール 入賞作品		ごはん さつまいものみそ汁 ★水田ごぼうとえこめ牛のカレー風味さんびら 手作り青りんごゼリー	こめ さつまいも ごま クールゼリーの素 さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ だしりりこ ぎゅうにく	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん しょうが	786	25.9	389
31	木	コッパン		冬野菜のシチュー 甘夏サラダ	コッパン さとう あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ いんげん ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつみかん にんじん かぶ はくさい しめじ コーン フロッコリー	784	30.0	425