



# 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	ざいりょう			エネルギー (小) たんぱくしつ	エネルギー (中) たんぱくしつ
					ちやくやくよねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちようしをととのえる (みどり)		
3	月	麦ごはん		スーミータン 牛肉と春雨のいためもの	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎにんじん ねぎ コーン たけのこ しいたけ ピーマン もやし	609 19.9	773 24.2
4	火	玄米パン		ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ツナ かいそう	げんまいパン じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ トマト きゅうり もやし にんにく	600 29.3	712 35.0
5	水	古代米ごはん		なめこ汁 チキンチンごぼう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく みそ (にぼし)	こめ こだいまい でんぷん あぶら さとう	なめこ えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ	662 24.8	841 30.6
6	木	にんじんパン		パリパリやきそば ナッツサラダ うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ	にんじんパン さとう やきチャーめん でんぷん あぶら ごまあぶら アーモンド うめゼリー	にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり コーン にんにく しょうが	686 23.6	877 30.2
7	金	麦ごはん		はんぺんのすまし汁 あじごマフライ くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ あじ わかめ くわわかめ さつまあげ (だしこんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく ごま さとう こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ いんげん	588 22.7	741 27.6
10	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 元気がでるレバー カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ レバー とりにく わかめ (にぼし) みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら	えのきたけ にんじん ねぎ なら きゅうり しょうが にんにく	708 29.1	896 36.0
11	火	食パン		タイピーエン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ずすらたまご ツナ	パン はるさめ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ コーン しょうが きゅうり	559 24.4	702 30.1
12	水	梅じゃこごはん		ぶた汁 さばのみそそれに アーモンドあえ	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さば とうふ (にぼし) みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく アーモンド さとう ごま	ごぼうにんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり うめ	644 26.9	829 33.5
★☆☆きくちさんデー「トマト」★☆☆									
13	木	米粉パン		かぼちゃのミルクスープ ほうれん草オムレツ トマトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ たまご スキムミルク	こめこパン さとう バター オリーブゆ	たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ トマト きゅうり ほうれんそう コーン	634 28.3	774 34.1
14	金	麦ごはん		カレー肉じゃが 春雨のすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ しょうが	616 22.3	780 27.4
17	月	麦ごはん		大豆のごもくに すみそあえ ぶりかけ(のりかつお)	ぎゅうにゅう とりにく だいす さつまあげ あつあげ いか わかめ くわわかめ こめみそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	635 26.5	805 32.4
18	火	ミルクパン		やきうどん フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	ミルクパン さとう うどんめん あぶら あんにとらふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しめじ みかん もも パイン にんにく しょうが	633 21.2	828 27.4
★☆☆ふるさとくまさんデー「天草の味」★☆☆									
19	水	たこめし		あおさ汁 きびなごのかりフライ ひじきあえ	たこ ぎゅうにゅう とうふ あおさ きびなご ひじき (だしこんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも でんぷん	しょうがにんじん ごぼう ねぎ えだまめ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	575 24.5	703 29.7
20	木	丸パン (カット)		レタスとたまごのスープ チキンてりやきパティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	パン さとう あぶら マヨネーズ	レタス にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	591 25.6	747 31.2
21	金	麦ごはん		とりごぼう汁 ちくさやき 切り干しだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご チーズ あぶらあげ (にぼし) みそ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう	ごぼうにんじん えのきたけ ねぎ きりほしだいこん しいたけ たまねぎ ほうれんそう	615 24.0	792 29.9
24	月	ピリ辛スタミナ丼		かきたま汁 れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご あかみそ (だしこんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	なす にんじん たまねぎ もやし ピーマン しいたけ ねぎ みかん にんにく しょうが	612 25.6	761 31.0
25	火	かぼちゃパン		やさいスープ 魚のラビコットソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	かぼちゃパン さとう じゃがいも あぶら パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ トマト きゅうり ピーマン	596 24.0	749 29.1
26	水	チキンカレーライス		こんにやく寒天のサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう かんでん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが	619 18.7	780 22.8
27	木	ミルクパン		サラダスパゲッティ 枝豆と豆腐のミンチカツ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ とりにく	ミルクパン さとう スパゲッティ オリーブゆ あぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	645 26.3	861 34.4
28	金	麦ごはん		なすのみそ汁 いわしのうめに おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし かつおぶし (にぼし) みそ	こめ むぎ さとう	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ	570 25.5	717 30.8

※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。  
※ ( ) の食材は、だしを表示しています。