



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
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちようしをとのえる (みどり)		
27	火	丸パンカット		やさいスープ とうふハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく いんげん豆	丸パン バター こめこ 生クリーム マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	565 22.4	731 29.0
28	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 いわしのみぞれに ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし こんぶ (にぼし)	米 むぎ じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり	590 22.2	743 26.6
29	木	ミルクパン		ひやしちゅうか にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう ハム たまご たらすりみ	ミルクパン スパゲッティー さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	649 24.0	817 29.4
30	金	チキンカレー		きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう チーズ	米 むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きりほしだいこん きゅうり コーン しょうが にんにく	620 18.7	782 22.6
2	月	そぼろ丼		わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ かまぼこ わかめ (だしこんぶ・かつおぶし)	米 むぎ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや えのきたけ ねぎ	593 26.5	749 32.6
3	火	小：ココアパン 中：手作りウイ ナーパン		タイピーエン フルーツクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご 中：ウイナー チーズ	パン 生クリーム はるさめ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ きくらげ ねぎ みかん パイナップル レモン パナパセリ	630 22.4	933 33.9
4	水	麦ごはん		さわにわん あじハーブフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ (だしこんぶ・かつおぶし)	米 むぎ ごま さとう こめこ こむぎこ パンこ	ごぼう たけのこ ねぎ もやし しいたけ キャベツ だいこん にんじん パセリ	593 24.8	744 29.9
5	木	食パン		ミートボールと豆の シチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぎゅうにく ぶたにく チーズ 赤いんげん豆 ひよこ豆	食パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パプリカ	614 23.2	778 28.9
6	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 魚のレモンつけ おおかあえ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ (にぼし)	米 むぎ さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん パセリ レモン キャベツ きゅうり	604 24.5	759 29.4
9	月	キムタクごはん		とうがんとたまごのスープ ししゃもフライ もやしのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ししゃも ハム	米 でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう パンこ	たくあん はくさい キムチ ねぎ とうがん きくらげ にんじん もやし きゅうり	591 26.5	771 34.5
10	火	コッペパンカット		カレーミート コーンスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	コッペパン あぶら こめこ マカロニ	たまねぎ ピーマン パセリ にんじん にんにく しめじ キャベツ ぶどう	634 23.1	807 28.6
11	水	麦ごはん		里いものみそ汁 のしだに ゆかりあえ・お月見団子	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ たらすりみ ぶたにく みそ (にぼし)	米 むぎ 里いも ごま お月見団子 (みたらし)	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しそ たまねぎ れんこん グリンピース	639 22.0	769 25.2
12	木	食パン		やさい団子スープ さけチーズフライ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう すりみ さけ チーズ ひじき 赤いんげん豆 ひよこ豆	食パン こむぎこ はるさめ マヨネーズ さとう パンこ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが コーン キャベツ ほうれんそう	588 25.5	770 33.0
13	金	ハヤシライス		あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	米 むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム なつみかん キャベツ きゅうり にんにく	631 21.3	802 25.8
★☆☆小学校：きくちさんデー「なし」☆☆★					ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン じゃがいも さとう バター アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ 小学校：なし	605 23.5	744 29.1
★☆☆ふるさとくまさんデー「人吉の味」☆☆★					ぎゅうにゅう とりにく	米 むぎ くり 里いも あぶら さとう ごま こんにやく	しめじ にんじん ねぎ えだまめ だいこん まいたけ しいたけ ごぼう キャベツ マッシュルーム きゅうり	607 23.7	730 27.7
★☆☆中学校：きくちさんデー「なし」☆☆★					ぎゅうにゅう	にんじんパン ビーフン さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが 中学校：なし	577 24.2	758 30.1
17	火	コッペパン		キャロットシチュー アーモンドサラダ なし (小)	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ くわわかめ さんま さつまあげ みそ (にぼし)	米 むぎ ごま さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげん かぼす レモン	621 26.2	776 31.6
18	水	くりのまぜごはん		つぼん汁 きのこたまごやき ひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ たらすりみ ぶたにく みそ (にぼし)	米 むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげん かぼす レモン	621 26.2	776 31.6
19	木	にんじんパン		肉みそビーフン かいそうサラダ なし (中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 赤みそ かいそう	米 むぎ ごま さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげん かぼす レモン	621 26.2	776 31.6
20	金	麦ごはん		呉汁 さんまかぼすレモンに 五目きんぴら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ くわわかめ さんま さつまあげ みそ (にぼし)	米 むぎ ごま さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげん かぼす レモン	621 26.2	776 31.6
24	火	ミルクパン		きのこの和風パスタ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン スパゲッティー バター オリーブゆ さとう	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり にんにく	563 21.3	736 26.9
25	水	麦ごはん		厚あげともやしのみそ汁 魚と高菜のいためもの カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう あつあげ ホキ わかめ みそ (にぼし)	米 むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	もやし たまねぎ ねぎ たかなづけ きゅうり しょうが にんじん	644 27.6	817 34.0
26	木	かぼちゃパン		やさいとマカロニのスープ トマトオムレツ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ	かぼちゃパン じゃがいも あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり パセリ トマト	585 22.5	759 28.0
27	金	麦ごはん		じゃがいものそぼろに ごまじゃこあえ ふりかけ (のりたま)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん ふりかけ (のりたま)	米 むぎ じゃがいも ごま さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン しょうが	603 20.4	764 24.7
30	月	ピピンパ		ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご 赤みそ	米 むぎ ワントン さとう あぶら ごまあぶら ごま	しいたけ もやし にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	611 22.9	767 27.8

※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。