

# 給食献立予定表

【センター用】 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) たんぱく質	エネルギー (中) たんぱく質
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (ぎ)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		
1	金	麦ごはん		ぶた汁 魚のきのこマヨやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく ホキ みそ スキムミルク (にぼし)	米 むぎ さといも こんにやく 油 マヨネーズ ごま	こぼろ にんじん だいこん きゅうり しいたけ ねぎ しょうが パセリ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	636 25.5	806 30.7
5	火	食パン		オニオンスープ かぼちゃフライ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	食パン オリーブゆ バター こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン	624 20.3	814 25.3
6	水	麦ごはん		牛肉と春雨のいた めもの かきたま汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご (こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ さとう ごま はるさめ 油 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが ピーマン たけのこ しいたけ にんじん ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	598 21.5	752 26.3
7	木	かぼちゃパン		やさしいスープ アンサンブルエッグ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ハム 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆	かぼちゃパン じゃがいも さとう コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ えだ豆 コーン きゅうり	623 22.2	767 26.3
8	金	麦ごはん		さつま汁 きびなごカリフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ みそ きびなご (にぼし)	米 むぎ さとう さつまいも こんにやく じゃがいも アーモンド	にんじん だいこん ごぼろ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	616 21.9	784 26.8
★★★きくちさんデー「れんこん」★★★									
11	月	新米ごはん		里いものみそ汁 さんまみぞれ煮 れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ さんま あぶらあげ みそ きわかめ さつまあげ (にぼし)	米 さとう でんぷん さといも こんにやく 油 ごま油	にんじん ねぎ だいこん れんこん	599 22.5	779 29.6
12	火	小：米粉パン 中：あげパン		はっぼうさい かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか うすらたまご かいそう ツナ	米粉パン さとう こくとう でんぷん 油 ごま油 アーモンド	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ きゅうり	547 28.6	783 37.8
13	水	豚丼		はんぺんのすまし汁 一食いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ はんぺん とうふ わかめ (こんぶ・かつおぶし) いりこ	米 むぎ こんにやく さとう 油 アーモンド ごま	たまねぎ にんじん しょうが ごぼろ しめじ ねぎ	576 25.2	724 30.9
14	木	丸パン(カット)		ミネストローネ 白身魚フライ ポイルやさしいタルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン きんとき豆 ホキ	丸パン さとう 油 マカロニ じゃがいも タルタルソース	えだ豆 たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	650 23.6	807 29.5
15	金	麦ごはん		さといものそぼろ煮 じゃこサラダ 納豆	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ なつとう あつあげ わかめ ちりめん	米 むぎ 油 でんぷん さといも こんにやく さとう ごま ごま油	しょうが にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	632 26.5	785 31.2
18	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 いわしのうめ煮 切り干し大根のもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ いわし (にぼし)	米 むぎ こんにやく さとう 油	えのきたけ たまねぎ にんじん うめ 切り干し大根 しいたけ	610 26.3	769 31.8
19	火	ソフトフランスパン		クリームシチュー カシューナッツサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 チーズ スキムミルク	ソフトフランスパン じゃがいも バター さとう 油 カシューナッツ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ りんご	580 22.2	751 28.1
★★★ふるさとくまさんデー「上益城の味」★★★									
20	水	文楽めし		いちよう葉汁 くりコロッケ ゆず香りあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ちくわ (こんぶ・かつおぶし) さば	米 むぎ じゃがいも さとう 油 さといも こむぎこ くり さつまいも パンこ	わらび えのきたけ たけのこ にんじん えだ豆 だいこん ゆず ねぎ しいたけ もやし きゅうり	629 22.0	807 27.2
21	木	コッパン(カット)		クイッティオのスーフ ツナサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	コッパン バター さとう クイッティオ(平麺ビーフン) ごま油 マヨネーズ さつまいも	しょうが にんにく コーン にんじん きくらげ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	662 20.7	844 25.5
22	金	麦ごはん		おでん ほうれん草のおひたし 味つけのり	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ちくわ あつあげ うすらたまご かつおぶし のり こんぶ (こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ さといも こんにやく さとう	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ もやし	580 26.0	735 32.1
25	月	麦ごはん		もずく汁 さばの竜田あげ 小松菜のあえもの	ぎゅうにゅう もずく とうふ ツナ さば (こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ コーン レモン	601 24.2	789 31.1
26	火	ミルクパン		肉きつねうどん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 赤いんげん豆 あぶらあげ ひじき ハム ひよこ豆 えんどう豆 (こんぶ・かつおぶし)	ミルクパン さとう うどんめん マヨネーズ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	630 25.8	832 33.2
27	水	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨のすのもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム わかめ オイスターソース	米 むぎ はるさめ さとう ごま油 ごま	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	627 25.0	797 30.7
28	木	にんじんパン		とり肉とさつまい ものあげがらめ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんじんパン さとう さつまいも こむぎこ でんぷん 油 カシューナッツ	にんにく しょうが にんじん えだ豆 たまねぎ ねぎ	686 26.1	891 33.0
29	金	ビーフカレー		白菜とりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	米 むぎ じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン はくさい りんご きゅうり	700 16.0	886 19.2

※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。