



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)	エネルギー (中)
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	たんぱくしつ	たんぱくしつ
2	月	梅ちりごはん		だご汁 れんこんつくね きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ちりめん みそ とりにく (にぼし)	米 むぎ 団子粉 小麦粉 ごま さとう パン粉	にんじん だいこん ねぎ うめ しいたけ きゅうり れんこん キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが	636 21.8	801 25.6
3	火	黒糖パン		ちゃんぽん ぎょうざ ツナの中華あえ	ぎゅうにゅう ふたにく いか ちくわ ツナ わかめ	こくとうパン さとう あぶら スパゲティ ごま ごまあぶら 小麦粉 でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ きゅうり いら はくさい しょうが にんにく	631 29.3	829 37.6
4	水	麦ごはん		ゆば入りすまし汁 さばのゆずみそ煮 たくあんあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ゆば さば みそ (だしこんぶ かつおぶし)	米 むぎ ごま 米粉	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ゆず たくあん	550 20.2	718 24.5
★★★世界の料理「ロシア」★★★									
5	木	コッペパン (カット)		ボルシチ オリビエサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく 生クリーム 赤いんげん豆 ハム たまご	コッペパン さとう バター じゃがいも マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーツ トマト きゅうり コーン	628 23.4	804 29.1
6	金	麦ごはん		かきたま汁 ししゃもフライ ヤーコンきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ししゃも くわかめ さつまあげ (だしこんぶ かつおぶし)	米 むぎ でんぷん あぶら ごま ヤーコン こんにやく さとう ごまあぶら 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	566 21.7	797 30.1
9	月	麦ごはん		のっぺい汁 お魚てんぷら ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ホキ あおさ (だしこんぶ かつおぶし)	米 むぎ こんにやく さといも でんぷん あぶら ごま 小麦粉 さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	602 20.8	747 24.2
10	火	丸パン		コーンシチュー 小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム 白いんげん豆 チーズ スキムミルク	丸パン さとう バター じゃがいもアーモンド あぶら	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー こまつな もやし	614 22.6	785 28.5
11	水	ドライカレー		ポパイサラダ	ぎゅうにゅう ひよこ豆 だいず ぎゅうにく ふたにく チーズ	米 むぎ さとう あぶら カシューナッツ コールスロッドレッシング	にんじん たまねぎ ビーマン コーン キャベツ ほうれん草	703 24.4	884 30.5
12	木	ミルクパン		野菜スープ 魚の香草パン粉焼き にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ホキ	ミルクパン 小麦粉 さとう パンこ じゃがいも オリーブ油 あぶら	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ キャベツ コーン にんにく バジル	582 29.0	746 36.4
13	金	麦ごはん		みそおでん 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ うすらたまご みそ (だしこんぶ かつおぶし)	米 むぎ さといも こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん キャベツ きりほしだいこん コーン	579 23.0	762 28.9
★★★さくちさんデー「白菜」★★★									
16	月	麦ごはん		根菜のみそ汁 さんまかんろ煮 白菜のゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま みそ (にぼし)	米 むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん しいたけ はくさい きゅうり ゆかり	603 21.4	786 26.4
17	火	米粉パン		スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆	米粉パン さとう スパゲティ バター コールスロッドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト コーン えだまめ キャベツ きゅうり	619 23.8	801 30.7
18	水	麦ごはん		すき焼風煮 大根と水菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ やきとうふ ちりめん	米 むぎ しらたき マロニー さとう あぶら ごま	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん みずな コーン	557 21.0	730 26.1
19	木	かぼちゃパン		冬野菜のポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム とりにく	かぼちゃパン さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ ブロッコリー ごぼう コーン	580 20.4	748 26.0
★★★ふるさとくまさんデー「宇城地区」★★★									
20	金	びりんめし		白玉汁 れんこんのはさみ揚げ ひじきあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ ひじき ふたにく (だしこんぶ かつおぶし)	米 むぎ ごま さとう あぶら 白玉 こむぎこ パン粉 でんぷん	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ しめじ だいこん キャベツ れんこん きゅうり たまねぎ	624 22.0	815 27.7
23	月	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 マロニーの和えもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ハム たまご	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら マロニー ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし ほうれん草	579 21.0	757 25.6
24	火	コッペパン		白菜ときのこのスープ タンドリーチキン フレンチサラダ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト ひじき ハム たまご	コッペパン さとう あぶら ケーキ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ エリンギ パセリ にんにく キャベツ えだまめ	699 25.7	852 32.5
25	水	中華丼		わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう いか うすら卵 わかめ ふたにく とうふ かまぼこ オイスターソース	米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しょうが たけのこ きくらげ きぬさや えのきたけ ねぎ みかんにんにく	570 24.3	734 30.1

※ 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。