

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
7	か	セルフバーガー		(パン・ハンバーグ・コールスローサラダ・チーズ) はるさめコーンスープ	まるパン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	623	28.6	433
8	すい	むぎごはん		たちうおフライ ごまあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ あぶら ごま ねりごま さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ たちうお だしりりこ	もやし ごぼう ちんげんさい ねぎ しょうが にんじん だいこん	672	23.9	382
9	もく	ミルクパン		おとうふしゅうまい かりかりきゅうり ちゃんぽん	ミルクパン ごまあぶら さとう ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう いか えび とうふしゅうまい ぶたにく ちくわ きくらげ	きゅうり しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん	613	28.0	362
10	きん	むぎごはん		ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうじ	こめ むぎ ごま さとう もち さといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく するめ ちくわ だしかつお だしこんぶ	だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう	629	31.2	318
14	か	ココアパン		キムチなべうどん わかめとツナのサラダ きなここくとうナッツ	ココアパン うどんめん ごま さとう あぶら くらさとう	ぎゅうにゅう いりだいす ぶたにく ツナ わかめ	だいこん にんじん しめじ もやし はくさい キャベツ しょうが はくさいキムチ	656	27.3	394
15	すい	ごはん		ビーフカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら ごま さとう ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん りんご きゅうり もやし ちんげんさい ふくじんづけ	697	25.0	340
16	もく	メロンパン		かぼちゃフライ じゃこまめサラダ とりだんごスープ	メロンパン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ちりめん だいす つくね	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	693	23.3	315
17	きん	むぎごはん		さばのみそに はくさいのかつおあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶ	ぎゅうにゅう さば かまぼこ みそ とりにく たまご だしかつお だしこんぶ	はくさい ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	662	29.2	312
20	げつ	ふるさとくまさんデー 「菊池市」		雑穀米(ぎょうこくまい) 武光公鍋(だけみつこうなべ) ヤーコンサラダ あじつきのり	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ ヤーコン カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム のり だしかつお だしこんぶ	にんじん ごぼう だいこん こまつな きゅうり しいたけ コーン レタス	636	23.6	410
21	か	こくとうパン		さけあおのりチーズフライ ひじきとえだまめのサラダ ミネストローネ	こくとうパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム さけチーズフライ だいす ベーコン チーズ ひじき	にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく	683	28.7	388
22	すい	ねぎ塩ぶた丼		とうふとわかめのみそしる ミニワッフル	こめ きょうかまい しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ だしりりこ	もやし ねぎ たまねぎ しょうが だいこん にんじん	660	26.0	435
23	もく	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー にんじんサラダ ミニパン	ソフトフランスパン さつまいも じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ ツナ	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり パイン	674	28.4	358
学校給食 記念週間	24 きん	給食開始当時の 献立		おにぎり(うめぼし) さかなのつくだに ごぶづけのあえもの みそしる	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも のり あぶらあげ だしりりこ	キャベツ きゅうり ねぎ うめぼし ごぶづけ だいこん にんじん	603	24.6	499
	27 げつ	献立コンクール最優秀賞 旭志小学校 6年生 しいちゃんの畑でとれた野菜と 牛肉のオムレツソース炒め		むぎごはん おやさいつみれ汁 いちご(2こ)	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう おやさいつみれ ぎゅうにく とうふ だしこんぶ だしかつお わかめ	たまねぎ ピーマン なす トマト いちご ねぎ にんじん えのき	616	24.0	326
	28 か	献立コンクール優秀賞 菊池南中学校 2年生 レモンでさっぱりからあげ		にんじんパン だいこんサラダ ペンネのやさしいスープ	にんじんパン あぶら さとう こむぎこ カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく ベーコン	ねぎ しょうが コーン たまねぎ レモン キャベツ だいこん にんじん しめじ えだまめ	693	29.1	313
	29 すい	献立コンクール優秀賞 とうふのあんかけ		さけ 鮭菜めし ふゆやさしいのみそしる さつまポテト	こめ むぎ でんぶ ヤーコン あぶら さといも さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とうふ たまご あぶらあげ だしりりこ	にんじん えのき はくさい ねぎ だいこん きょうな	639	22.2	409
	30 もく	テーブルロール		ビーフシチュー フルーツヨーグルト チーズいりこ	テーブルロール あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト みかん もも パイン パナナ	692	26.1	374
31	きん	むぎごはん		みそおでん かみかみサラダ ぶりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さきいか あつあげ うすらたまご こんぶ だしかつお	だいこん にんじん きゅうり もやし	620	28.0	384

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
7	火	セルフバーガー		(パン・ハンバーグ・ コールスローサラダ・チーズ) 春雨コーンスープ	まるパン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	783	33.9	458
8	水	麦ごはん		太刀魚フライ ごまあえ 貝だくさんみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま ねりごま さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ たちうお だしりりこ	もやし ごぼう ちんげんさい ねぎ しょうが にんじん だいこん	821	28.5	427
9	木	ミルクパン		お豆腐しゅうまい かりかりきゅうり ちゃんぽん	ミルクパン ごまあぶら さとう ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう いか えび とうふしゅうまい ぶたにく ちくわ きくらげ	きゅうり しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん	786	35.3	413
10	金	麦ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	こめ むぎ ごま さとう もち さといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく するめ ちくわ だしかつお だしこんぶ	だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう	806	38.3	344
14	火	ココアパン		キムチ鍋うどん わかめとツナのサラダ きな粉黒糖ナッツ	ココアパン うどんめん ごま さとう あぶら くらさとう	ぎゅうにゅう いりだいす ぶたにく ツナ わかめ	だいこん にんじん しめじ もやし はくさい キャベツ しょうが はくさいキムチ	839	34.3	450
15	水	ごはん		ビーフカレー 海藻サラダ 福神漬	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら ごま さとう ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん りんご きゅうり もやし ちんげんさい ぶくじんづけ	879	30.2	373
16	木	メロンパン		かぼちゃフライ じゃこ豆サラダ 鶏だんごスープ	メロンパン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ちりめん だいす つくね	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	824	28.2	339
17	金	麦ごはん		さばのみぞ煮 白菜のかつおあえ かき玉汁	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さば かまぼこ みそ とりにく たまご だしかつお だしこんぶ	はくさい ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	841	36.8	338
20	月	ふるさとくまさんデー 「菊池市」		雑穀米 武光公鍋 ヤーコンサラダ 味付のり	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ ヤーコン カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム のり だしかつお だしこんぶ	にんじん ごぼう だいこん こまつな きゅうり しいたけ コーン レタス	824	31.1	465
21	火	黒糖パン		鮭チーズフライ ひじきと枝豆のサラダ ミネストローネ	こくとうパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム さけチーズフライ だいす ベーコン チーズ ひじき	にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく	830	33.8	430
22	水	ネギ塩豚丼		豆腐とわかめのみそ汁 ミニワッフル	こめ きょうかまい しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ だしりりこ	もやし ねぎ たまねぎ しょうが だいこん にんじん	803	33.3	472
23	木	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー にんじんサラダ ミニパイ	ソフトフランスパン さつまいも じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ ツナ	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり ミニパイ	805	34.0	398
学校給食 記念週間	24	給食開始当時 の献立		おにぎり(うめぼし) ししやもの佃煮 ごぶづけの和えもの みそ汁	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とうふ ししやものり あぶらあげ だしりりこ	キャベツ きゅうり ねぎ うめぼし ごぶづけ だいこん にんじん	727	29.2	501
	27	献立コンクール優秀賞 旭志小学校 6年生 しいちゃんの畑でとれた野菜と 牛肉のオイスターソース炒め		麦ごはん お野菜のつみれ汁 いちご(2こ)	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう おやさいつみれ ぎゅうにく とうふ だしこんぶ だしかつお わかめ	たまねぎ ピーマン なす トマト いちご ねぎ にんじん えのき	808	29.7	303
	28	献立コンクール優秀賞 菊池南中学校 2年生 レモンでさっぱりからあげ		にんじんパン だいこんサラダ ペンネのやさしいスープ	にんじんパン あぶら さとう こむぎこ カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく ベーコン	ねぎ しょうが コーン たまねぎ レモン キャベツ だいこん にんじん しめじ えだまめ	871	36.8	342
	29	献立コンクール優秀賞 豆腐のあんかけ		鮭菜めし 冬野菜のみそ汁 さつまポテト	こめ むぎ でんぶん ヤーコン あぶら さといも さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とうふ たまご あぶらあげ だしりりこ	にんじん えのき はくさい ねぎ だいこん きょうな	792	28.3	452
	30	テーブルロール		ビーフシチュー フルーツヨーグルト チーズいりこ	テーブルロール あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト みかん もも パイン パナナ	879	32.1	409
31	金	麦ごはん		みそおでん かみかみサラダ ぶりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さきいか あつあげ うすらたまご こんぶ だしかつお	だいこん にんじん きゅうり もやし	806	31.4	431