



学校給食献立予定表

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			(小)	(中)
					ちやくやくほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちよろしきとどのえる(みどり)	エネルギーたんぱくしつ	エネルギーたんぱくしつ
★★★ 節分の日献立 ★★★									
3	月	セルフ手巻き寿司		いわしつみれ汁 厚焼たまご ツナマヨあえ・節分豆	ぎゅうにゅう やきのり いわし タラ 卵 ツナ せつぶん豆(こんぶ かつお節)	米 さとう ごま さといも マヨネーズ	だいこんにんじん ごぼう えのきたけ こまつな しょうが きゅうり	633 26.3	797.0 30.8
4	火	コッペパン		白菜ときのこのスープ 鶏とレバーのカシューナッツあえ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり肉 とりレバー	コッペパン 小麦粉 でん粉 あぶら カシューナッツ さとう	たまねぎにんじん エリンギパセリ はくさい しめじにんにくしょうが ブロッコリー キャベツ コーン	636 30.7	802 38.4
5	水	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう とうふ ふた肉 大豆 ハム みそ オイスターソース	米 むぎ でん粉 あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	にんにくしょうがたまねぎ にんじん だけこのしいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	607 24.3	802 31.1
6	木	玄米パン		肉うどん れんこんサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅう肉 かまぼこ ツナ (かつお節 こんぶ)	玄米パン さとう あぶら うどんめん ごま マヨネーズ	たまねぎにんじん しめじ ねぎ れんこん きゅうり コーン りんご	644 28.5	833 36.4
7	金	麦ごはん		かきたま汁 大豆と豆腐のフライ ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう 卵 とうふ いとより タラ 大豆 あおさ (かつお節 こんぶ)	米 むぎ でん粉 あぶら ごま さとう パン粉 米粉	たまねぎにんじん えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	624 21.4	777 25.6
10	月	麦ごはん		もずく汁 魚のチリソース もやし中華あえ	ぎゅうにゅう もずく とうふ ホキ かまぼこ 卵 (かつお節 こんぶ)	米 むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが きゅうり もやし	600 26.7	791 33.5
12	水	麦ごはん		豚汁 さんまみぞれ煮 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ やきとうふ さんま あぶらあげ さつまあげ(にぼし)	米 むぎ あぶら さといも こんにゃく しらたき ごま さとう	だいこんにんじん ねぎ しめじ きりぼしだいこん しいたけ しょうが	636 25.3	824 31.2
★★★ 自分で作って食べよう!【セルフバーガー】★★★									
13	木	カット入り丸パン		白菜のクリームスープ チーズハムカツ ポイルキャベツ みかん ソース	ぎゅうにゅう とり肉 白いんげん豆 チーズ スキムミルク ハム	丸パン じゃがいも パター パン粉 小麦粉	はくさいにんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん	690 29.7	828 34.3
14	金	麦ごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ 牛肉と春雨の炒め物	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎゅう肉 オイスターソース	米 むぎ でん粉 さとう はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	チンゲンサイにんじん たまねぎ コーンにんにくしょうが だけこの しいたけ ピーマン もやし	589 19.7	773 24.8
17	月	麦ごはん		とうふのすまし汁 いわしカリカリフライ 筍わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ いわし くきわかめ さつまあげ(かつお節 こんぶ)	米 むぎ あぶら こんにゃく ごま さとう でん粉 じゃがいも 玄米粉 米粉	にんじん えのきたけ ねぎ いんげん しょうが	602 21.9	818 28.3
18	火	かぼちゃパン		タイビーエン コーンしゅうまい カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか かまぼこ うずら卵 すりみ とうふ ハム	かぼちゃパン はるさめあぶら カシューナッツ さとう でん粉 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ だけこのねぎ しょうが きゅうり コーン	590 24.3	775 31.9
★★★ ふるさとくまさんデー「阿蘇地区」★★★									
19	水	高菜ごはん		だご汁 れんこんつくね 白菜のゆかりあえ	ぎゅうにゅう 卵 とり肉 あぶらあげ みそ (にぼし)	米 むぎ ごま あぶら 小麦粉 やまいも パン粉 でん粉	たかなづけにんじんだいこん ごぼう ねぎはくさい きゅうり ゆかり たまねぎれんこん しょうが	611 22.2	804 27.9
20	木	ひのくにパン		ビーフシチュー ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅう肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆	ひのくにパン じゃがいも あぶら コールスロードレッシング	にんじん たまねぎ しめじにんにく キャベツ ほうれん草 コーン	662 22.8	843 28.5
21	金	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ごまネーズサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とり肉 大豆 さつまあげ あつあげ ハム かつお節	米 むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎにんじん しいたけ いんげん だいこん きゅうり コーン	594 22.1	777 27.5
★★★ きくちさんデー「大根」★★★									
25	火	人参パン		コーン卵スープ さけのチーズフライ 大根サラダ	ぎゅうにゅう 卵 さけ チーズ ハム	人参パン でん粉 あぶら パン粉 小麦粉 カシューナッツ さとう	コーン たまねぎにんじん しめじパセリ だいこん こまつな	642 27.1	778 31.6
26	水	チキンカレーライス		ごまじゃこサラダ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ちりめん わかめ	米 むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎにんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	721 23.3	934 28.3
27	木	ミルクパン		野菜スープ スコッチエッグ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン 卵 ぎゅう肉 ぶた肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 ハム	ミルクパン パン粉 さとう じゃがいも でん粉 コールスロードレッシング	たまねぎにんじん はくさい しめじパセリ コーン えだまめ キャベツ きゅうり	676 26.6	825 32.1
28	金	麦ごはん		根菜のみそ汁 鶏のから揚げ もやしの昆布あえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり肉 しそこんぶ みそ (にぼし)	米 むぎ さといも こんにゃく さとう でんぶ 小麦粉 あぶら ごま	ごぼうにんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	621 26.1	782 31.5

※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。