

平成29年



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	主な材料			栄養量	
					赤(あか) ちやにくやほねになる	黄(き) ねつやちからになる	緑(みどり) からだのちょうしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
☆☆☆ 端午の節句 献立 ☆☆☆									
1	月	むぎごはん		たまねぎのみそしる かつおのしょうが煮 ゆかりあえ・かしわもち	牛乳 とうふ 油あげ わかめ みそかつお生薬煮 かつおぶし	米 むぎ かしわもち	たまねぎ ねぎ きゅうり ゆかり キャベツ にんじん	660	29.8
2	火	(小) ミルクパン (中) あげパン		ワンタンスープ トマトオムレツ かいそうサラダ	きな粉 牛乳 ぶた肉 かまぼこ トマトオムレツ かいそう しらす干し	パン 油 さとう ワンタン ごま油	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	593	25.1
8	月	むぎごはん		肉じゃが はるさめのすのもの ふりかけ	牛乳 ぶた肉 天ぷら ハム ふりかけ	米 むぎ じゃがいも さとう 油 つきこんにゃく はるさめ ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし コーン	634	22.2
9	火	こくとうパン		高菜スパゲティ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン きんしたまご	こくとうパン スパゲッティ 油 アーモンド さとう	たかなづけ にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	624	23.5
10	水	むぎごはん		キャベツのみそしる ししゃもフリッター 五目きんぴら	牛乳 油あげ みそ ししゃもフリッター 天ぷら くきわかめ	米 むぎ 油 こんにゃく ごま さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん	692	21.6
☆☆☆ セルフバーガー ☆☆☆									
11	木	丸パンカット		コーンたまごスープ ハンバーグのチャップルスかけ コールスロー	牛乳 たまご ハンバーグ	パン じゃがいも でんぷん さとう マヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	646	25.3
12	金	古代米ごはん		カレーどうふ ひじきの彩りナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 ひじき ツナ	米 むぎ 油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ もやし だけのこしょうが にんにく きゅうり	634	25.7
15	月	むぎごはん		豚汁 いわしのしょうが煮 もやしの昆布あえ	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ いわし生薬煮 しそこんぶ	米 むぎ じゃがいも 油 ごま	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり	745	29.5
16	火	(小) あげパン (中) ミルクパン		肉みそビーフン フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたひき肉 赤みそ ヨーグルト	さとう ミルクパン ごま ごま油 ビーフン	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ みかん ナタデココ パインアップル バナナ もも	827	30.9
17	水	じゃこ菜めし		親子煮 わかめとツナのサラダ	しらす干し牛乳 たまご とり肉 天ぷら 生揚げ わかめ ツナ	米 むぎ ごま じゃがいも さとう 油 ねりごま ごま油	ひろしま葉ほくさいにんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	780	32.4
☆☆☆ きくちさんデー(ふるさとくまさんデー)「アスパラガス」 ☆☆☆									
18	木	米粉パン		春キャベツのシチュー アスパラサラダ 1食いりこ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ いりこ	米粉パン じゃがいも バター 油 カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン アスパラガス きゅうり	609	23.2
☆☆☆ 味めぐり「山口県」 ☆☆☆									
19	金	山吹ごはん		大平(おおひら) チキンチキンごぼう	とりひき肉 きんしたまご 牛乳 とうふ ちくわ	米 さとう 油 でんぷん	しそ(実生) にんじん しめじ ねぎ ごぼう えだまめ	678	32.8
22	月	むぎごはん		もずく汁 さばのゆずみそ煮 ごまあえ	牛乳 もずく とうふ かまぼこ さばのゆずみそ煮	米 むぎ ごま ねりごま さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	626	24.2
23	火	食パン		ミネストローネ 鶏とじゃがいものカシューナッツあえ りんごジャム	牛乳 ベーコン とり肉 うすら豆 金時豆 白いんげん豆 若とりレバー 竜田あげ	食パン じゃがいも マカロニ 中力粉 でんぷん 油 カシューナッツ さとう	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ にんにく しょうが りんごジャム	660	28.3
24	水	ポークカレーライス		春キャベツのサラダ ミルクムース(いちご)	牛乳 ぶた肉 チーズ ミルクムース ハム	米 むぎ じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	738	22.1
25	木	ひのくにパン		野菜スープ 魚のピザソース焼き にんじんサラダ	牛乳 ウインナー ホキ チーズ ツナ	ひのくにパン 油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン ピーマン	655	29.3
26	金	えだまめ そぼろごはん		とうふの中華煮 トマトのじゃこあえ	とり肉 牛乳 とうふ ぶた肉 うすら卵 わかめ しらす干し	米 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	えだまめ にんじん しょうが しめじ しいたけ たまねぎ だけのこ ねぎ トマト きゅうり コーン	618	28.2
29	月	むぎごはん		とうふのみそ汁 魚の香味あげ じゃがいものごま酢あえ	牛乳 とうふ 油あげ わかめ みそ ホキ切身	米 むぎ でんぷん 中力粉 油 ごま さとう じゃがいも ごま油	大根 ねぎ しょうが きゅうり にんじん	671	27.2
30	火	にんじん蒸しパン		肉だんごスープ ツナサラダ (中) メロン	牛乳 つくね ツナ	ホームケーキミックス さとう 油 はるさめ ごま油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ コーン メロン	563	18.2
31	水	むぎごはん		あつあげのみそ煮 五色あえ ひじきのり佃煮	牛乳 あつあげ ぶた肉 大豆 みそ きんしたまご ひじきのり佃煮	米 むぎ じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	にんじん ごぼう だけのこ いんげん しいたけ もやし きゅうり きくらげ	645	25.4
								791	30.7

※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。