

平成30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	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	麦ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム たまご	米 麦 ごま油 油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しょうが にんにく	803	31.3
2	火	玄米パン		カレーうどん ごまじゃこサラダ (小) 梨(中) アーモンドカル いりこ	牛 鶏肉 ちくわ ちりめん わかめ いわりこ	パン うどん麺 砂糖 ごま ごま油 アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	738	34.4
3	水	麦ごはん		みそげんちん汁 いわし生姜煮 ひじきあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ いわしの生姜煮 ひじき ちくわ	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 ごま	にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	749	28.3
4	木	(小) ミルクパン (中) 揚げパン		肉団子と白菜のスープ ツナマヨサラダ	牛乳 きなこ 鶏つくね わかめ ツナ	パン 油 はるさめ ごま油 マヨネーズ	白菜 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	809	26.9
5	金	ひじきごはん		はんぺんのすまし汁 ししゃもフライ ごま酢あえ	大豆 ひじき あげ 豆腐 わかめ はんぺん ししゃもフライ	米 麦 砂糖 ごま ねり胡麻 ごま油	にんじん 枝豆 たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン	781	31.2
8	月	体育の日							
9	火	秋休み							
10	水	秋休み							
☆☆☆ ふるさとくまさんデー「熊本の味」 ☆☆☆									
11	木	かぼちゃパン		タイピーエン れんこんサラダ いきなりだんご	牛乳 豚肉 いか うすらの卵 かまぼこ ツナ	パン はるさめ 油 ごま マヨネーズ いきなりだんご	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ たけのこ しょうが れんこん だいこん きゅうり コーン	851	33.0
12	金	麦ごはん		かきたま汁 魚の香味ソースかけ ささみのごまあえ	牛乳 たまご かまぼこ わかめ しいら とりささ身	米 麦 でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ねり胡麻	たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	793	28.9
15	月	麦ごはん		筑前煮 酢みそ和え ふりかけ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ いか わかめ みそ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油	れんこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	726	26.4
16	火	食パン		ニョッキのクリームシチュー かいそうサラダ (中) 梨(小) アーモンドカル	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 かいそう ツナ	パン じゃがいも ニョッキ バター 米粉 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ コーン 梨	748	26.8
☆☆☆ きくちさんデー「柿」 ☆☆☆									
17	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 あじのフライ 柿なます	牛乳 焼き豆腐 みそ あじフライ	米 麦 油 さつまいも ごま	えのきだけ にんじん だいこん ねぎ きゅうり 柿	774	24.5
18	木	にんじんパン		ミートスパゲティ コスモスサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ ハム	パン ｶﾞｸﾀﾞｲ麵 油 ｶｼｰﾞｰﾅｯﾂ 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ なす トマト きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	855	32.6
19	金	こぎつねご飯		すまし汁 さばごまみそ煮 キャベツの昆布あえ	牛乳 鶏肉 大豆 あげ 豆腐 かまぼこ わかめ さばゴマ味噌煮 塩こんぶ	米 麦 砂糖 油	にんじん えだまめ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	831	37.4
22	月	麦ごはん		家常豆腐 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	米 麦 砂糖 油 でんぷん ｶｼｰﾞｰﾅｯﾂ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	816	34.5
☆☆☆ フィッシュバーガーをつくろう! ☆☆☆									
23	火	丸パン		青梗菜のスープ 白身魚フライ(中) チーズ コールスローサラダ	牛乳 たまご かまぼこ ベーコン 魚のフライ スライスチーズ	パン じゃがいも でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ きゅうり コーン	803	35.8
24	水	麦ごはん		すいとん汁 信田煮 茎ワカメのきんぴら	牛乳 鶏肉 あげ 肉しのだ てんぷら くきわかめ	米 麦 さといも すいとん麺 砂糖 ごま油 つきこんにゃく ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ いんげん	789	28.1
25	木	揚げパン		チリコンカン キャベツとりんごのサラダ	牛乳 きな粉 牛肉 豚肉 大豆 チーズ	パン 砂糖 植物油 じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ コーン りんご	878	31.5
26	金	麦ごはん		さといものうま煮 わかめとツナの中華和え 納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちぎりあげ わかめ ツナ 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん だいこん いんげん しいたけ もやし キャベツ	801	33.0
29	月	秋味のカレーライス		豆まめサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム えんどう豆 ひよこ豆 あかえんどう豆	米 麦 油 さつまいも 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	842	25.5
☆☆☆ ハロウィン ☆☆☆									
30	火	ミルクパン		野菜スープ 鶏とレバーのナッツからめ かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏レバー	パン でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも ｶｼｰﾞｰﾅｯﾂ	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ ピーマン	856	35.0
31	水	高菜ごはん		みそ汁 さんまみぞれ煮 野菜のごま和え	牛乳 たまご 豆腐 あげ わかめ みそ さんまのみぞれ煮	米 麦 油 砂糖 ごま ねりごま	たかな漬 えのきだけ ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	751	31.2

※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。