



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)	からだのちようしきとどのえる(みどり)	エネルギー たんぱくしつ	エネルギー たんぱく質
☆☆☆1日～12日は簡易給食☆☆☆									
1	月	チキンカレーライス	牛乳	バナナ	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ	米 むぎ 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが バナナ	651 18.5	825 22.3
2	火	マーボー丼	牛乳	ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ふた肉 大豆 みそ オイスターソース ヨーグルト	米 むぎ でん粉 油 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	600 25.3	750 31.4
3	水	五目まぜごはん	牛乳	豚汁	ぎゅうにゅう とり肉 油あげ ふた肉 とうふ みそ(煮干し)	米 むぎ 油 じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう しいたけ えだ豆 だいこん ねぎ しょうが	492 22.0	597 26.4
4	木	ピリ辛スタミナ丼	牛乳	ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ふた肉 みそ	米 むぎ ごま さとう 油 ごま油 ばんかんゼリー	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ	547 19.9	658 23.7
5	金	梅ちりごはん	牛乳	だご汁	ぎゅうにゅう ちりめん とり肉 油あげ みそ (煮干し)	米 むぎ ごま 団子粉 小麦粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	550 18.4	673 21.7
8	月	ハヤシライス	牛乳	バナナ	ぎゅうにゅう ふた肉 チーズ	米 むぎ 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース バナナ	668 22.4	855 27.4
9	火	ひのくにパン	牛乳	コーン卵スープ あじハーブフライ	ぎゅうにゅう 卵 あじ	ひのくにパン じゃがいも でん粉 油 小麦粉 パン粉 米粉	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ バジル	591 26.6	707 30.8
10	水	ひじきごはん	牛乳	鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ひじき 油あげ とり肉 厚あげ みそ(煮干し)	米 むぎ さとう 油	にんじん えだ豆 ごぼう えのきたけ ねぎ	567 22.0	697 26.4
11	木	コッペパン	牛乳	スパゲッティミートソース わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅう肉 ふた肉 大豆 チーズ わかめ ツナ	コッペパン スパゲッティ 油 ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト もやし きゅうり	594 26.4	755 33
12	金	こぎつねごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 大豆 油あげ とうふ わかめ みそ(煮干し)	米 むぎ さとう 油 じゃがいも	にんじん えだ豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	583 22.8	717 27.5
15	月	麦ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 きびなごのかりかりフライ アーモンド和え	ぎゅうにゅう とうふ 油あげ みそ きびなご (煮干し)	米 むぎ でん粉 油 じゃがいも 米粉 玄米粉 オリーブオイル さとう アーモンド	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが コーン	601 20.8	729 24.9
16	火	丸パン	牛乳	タイビーエン ぎょうざ もやしのごま和え	ぎゅうにゅう ふた肉 いか うすら卵 オイスターソース とり肉 ちりめん	丸パン 春雨 パン粉 さとう 油 ごま油 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ しょうが にら にんにく きゅうり もやし	581 27.6	770 35.6
17	水	麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 厚あげ ハム (かつお節)	米 むぎ じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう きゅうり コーン	613 19.9	805 25
18	木	食パン	牛乳	ポークビーンズ 海そうサラダ	ぎゅうにゅう ふた肉 大豆 チーズ 海そう ツナ	食パン じゃがいも 油 さとう カシューナッツ	にんにく たまねぎ にんじん えだ豆 トマト キャベツ きゅうり コーン	585 26.3	736 32.5
19	金	麦ごはん	牛乳	若竹汁 千草焼 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ 卵 とり肉 チーズ せわかめ さつまあげ(かつお節 こんぶ)	米 むぎ 油 さとう こんにゃく ごま ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草 しいたけ ごぼう いんげん	544 20.0	700 24.8
22	月	麦ごはん	牛乳	かき玉汁 肉団子 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう 卵 とうふ かまぼこ とり肉 わかめ (かつお節 こんぶ)	米 むぎ でん粉 さとう パン粉 春雨 ごま ごま油	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり	598 23.2	760 29.2
23	火	ミルクパン	牛乳	野菜スープ 魚のラビコットソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ きゅうり トマト パプリカ	631 25.8	807 32.7
24	水	麦ごはん	牛乳	家常豆腐 ツナの中華和え	ぎゅうにゅう 厚あげ ふた肉 みそ ツナ わかめ	米 むぎ さとう でん粉 油 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	569 24.7	748 30.3
25	木	ソフトフランスパン	牛乳	ミートボールと豆のシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 ぎゅう肉 ふた肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 ハム チーズ	ソフトフランスパン でん粉 パン粉 油 さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パプリカ	557 21.6	715 27.3
26	金	麦ごはん	牛乳	呉汁 信田煮 おかか和え	ぎゅうにゅう 大豆 油あげ みそ とり肉 ふた肉 かつお節(煮干し)	米 むぎ こんにゃく でん粉 さとう 小麦粉	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	610 26.1	760 30.3
29	月	麦ごはん	牛乳	はんぺん汁 いわしのしょうが煮 肉かり和え	ぎゅうにゅう タラ とうふ わかめ いわし (かつお節 こんぶ)	米 むぎ でん粉 さとう 油 やまいも ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	547 21.4	717 26.4
30	火	黒糖パン	牛乳	肉みそビーフン ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ふた肉 みそ	黒糖パン ごま ごま油 さとう ビーフン アーモンド	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	584 23.2	743 28.7

※1日～12日までは、新型コロナウイルス感染防止のため、品数を減らした簡易給食を実施します。15日～通常給食になります。

※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。