



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			エネルギー (小)	エネルギー (中)
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちようしをとのえる (みどり)		
1	水	麦ごはん		夏のっぺい汁 ししゃもフライ ゴーヤの酢の物 ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ ししゃも ツナ のり かつお さば (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ こんにやく パンこ こむぎこ でんぶん ごま あぶら さとう ごまあぶら	とうがん にんじん かぼちゃ えだまめ ゴーヤ キャベツ きゅうり	575 24.9	770 32.4
2	木	カット丸パン		コーンスープ チキン照り焼きパティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ なまクリーム とりにく	丸パン バター こめこ パンこ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ りんご キャベツ きゅうり	652 24.5	820 30.3
3	金	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 かみかみあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず さきいか みそ (かつおぶし)	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	613 25.2	778 30.9
☆☆☆七夕メニュー☆☆☆					ぎゅうにゅう こんぶ ツナ	こめ むぎ	にんじん れんこん		
6	月	ちらし寿司		魚そうめん汁 ひじきとツナのナムル フルーツムース	ちくわ あぶらあげ わかめ いとより たい とうふ たまご (こんぶ かつおぶし) ひじき	さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら フルーツムース (みかん)	しいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ ねぎ もやし きゅうり しめじ	613 23.3	737 28.0
7	火	小) ココアパン/ 中) あげパン		肉団子スープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく オイスターソース	パン さとう あぶら はるさめ パンこ こくとう オリーブオイル ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが いら キャベツ コーン にんにく	515 19.9	757 26.3
8	水	わかめごはん		かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず さつまあげ (かつおぶし)	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	かぼちゃ しょうが コーン たまねぎ にんじん キャベツ いんげん きりぼしだいこん	642 24.3	816 30.1
9	木	にんじんパン		ミネストローネ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン たまご いんげんまめ	にんじんパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	577 21.1	736 26.5
10	金	麦ごはん		なすのみそ汁 いわしのかぼすレモン煮 くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ あぶらあげ いわし くわわかめ みそ (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら こんにやく ごま	なす たまねぎ いんげん えのきたけ にんじん ねぎ かぼす レモン	589 24.0	742 29.0
13	月	ひよこ豆の ドライカレー (ターメリックライ ス)		甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこめ	こめ むぎ あぶら さとう	なす にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン コーン きゅうり にんにく しょうが あまなつみかん	632 22.1	799 26.7
14	火	米粉パン		冷やしちゅうか ぎょうざ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	こめこパン こむぎこ スパゲッティー でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり にんにく キャベツ もやし しょうが きくらげ たまねぎ はくさい	646 25.3	798 31.0
15	水	麦ごはん		もずく汁 さばのみそ煮 こまじゃこあえ	ぎゅうにゅう もずく ちりめん とうふ かまぼこ さば みそ (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	603 24.4	780 31.1
16	木	小) あげパン/ 中) ミルクパン		八宝菜 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか ツナ うすらたまご かいそう	パン さとう こくとう でんぶん あぶら ごまあぶらアーモンド	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ きぬさや きくらげ きゅうり	589 28.8	756 35.5
17	金	豚キムチ丼		わかめスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ もやし いら ねぎ にんじん はくさいキムチ みかん	605 24.9	731 29.9
☆☆☆きくちさんデー「きゅうり」☆☆☆					ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ	えのきたけ にんじん		
20	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 魚の香味ソース アーモンドあえ	あぶらあげ わかめ みそ メル (にぼし)	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう アーモンド	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	580 24.3	729 29.3
21	火	ソフトフランスパン		ラビオリスープ トマトオムレツ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく ぶたにく たまご ツナ	ソフトフランスパン さとう こむぎこ パンこ でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン	537 21.3	706 27.3
22	水	麦ごはん		マーボーなす もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご みそ オイスターソース	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	なす たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	590 22.9	745 28.1
27	月	麦ごはん		スーミータン 牛肉と春雨のいためもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご オイスターソース	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも はるさめ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ コーン たけのこ もやし にんにく しょうが しいたけ	607 20.0	768 24.5
28	火	コッペパン		かぼちゃのミルクスープ トマトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ スキムミルク チーズ	コッペパン バター さとう オリーブオイル	たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ トマト きゅうり コーン	570 23.0	724 28.4
29	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 あじゴマフライ ひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ ひじき (にぼし)	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん ごま あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	584 21.4	733 25.6
30	木	ひのくにパン		サラダうどん シューマイ	ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ ほたてエキス ぶたにく とりにく	ひのくにパン うどんめん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり トマト	549 21.5	720 27.6
31	金	夏野菜カレーライス		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう	かぼちゃ にんじん パナップ ナタデココ たまねぎ トマト なす みかん えだまめ にんにく しょうが バイン もも	663 20.1	821 23.9

※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。