



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) たんぱくしつ	エネルギー (中) たんぱくしつ
					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どのえ (みどり)		
1	木	ミルクパン		きのこの和風パスタ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン バター スパゲッティー さとう あぶら オリーブオイル	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり	612 23.6	801 29.9
★★★菊池産牛肉提供事業「味彩牛」★★★									
2	金	麦ごはん		チンジャオロースー ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ ピーマン たまねぎ パプリカ たけのこ きくらげ いんげん にんにく にんじん もやし ねぎ キャベツ しょうが	641 25.7	813 31.6
5	月	麦ごはん		カレー豆腐 五色あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり もやし きくらげ	635 24.9	804 30.8
6	火	かぼちゃパン		パリパリ焼きそば フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ あんにんどうふ	かぼちゃパン パリパリめん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし みかん たまねぎ たけのこ きくらげ もも ねぎ しょうが にんにく バイン	721 23.0	937 29.3
7	水	麦ごはん		もずく汁 さばのゆすみそ煮 アーモンドあえ	ぎゅうにゅう もずく とうふ さば みそ(こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ アーモンド さとう こめこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゆず キャベツ きゅうり	582 22.8	724 26.8
8	木	食パン		ポトフ ほうれん草オムレツ にんじんサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく ツナ	しょくパン あぶら でんぷん じゃがいも さとう ブルーベリージャム	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン キャベツ	596 23.2	765 29.5
9	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 元気が出るレバー たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ レバー とりにく みそ(かつおぶし)	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり	742 30.1	942 37.1
♪♪♪ふるさとくまさんデー「熊本市」♪♪♪									
15	木	米粉パン		タイビーエン れんこんサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう いか うすらたまご ぶたにく ハム あすき	こめ むぎ ごま はるさめ あぶら ごま マヨネーズ さとう こむぎこ こめこ	きくらげ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが れんこん きゅうり コーン たけのこ	649 26.3	810 32.8
★★★菊池産牛肉提供事業「味彩牛」★★★									
16	金	ピピンバ		わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく たまご あかみそ わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	740 26.7	926 32.5
19	月	ポークカレーライス		ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	631 21.2	786 26.0
20	火	ひのくにパン		チリコンカン 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく ぶたにく だいず かいそう	ひのくにパン さとう じゃがいも アーモンド あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト きゅうり もやし	582 24.8	734 30.5
21	水	麦ごはん		豚汁 きびなごかりかりフライ 柿なます	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ みそ(にぼし)	こめ むぎ じゃがいも さとう さといも でんぷん げんまいこ こんにゃく あぶら こめこ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが かき きゅうり だいこん	607 21.4	770 26.1
22	木	丸パンカット		ベーコンと白菜のスープ 豆腐ハンバーグ キャベツの甘酢あえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	まるパン はるさめ さとう でんぷん	はくさい にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	553 22.5	717 29.1
♪♪♪きくちさんデー「れんこん」♪♪♪									
23	金	麦ごはん		かきたま汁 ホキ天玉揚げ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あおさ たまご とうふ ホキ くきわかめ さつまあげ (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ こんにゃく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん	646 23.5	809 28.6
26	月	麦ごはん		豚キムチちゃんこ 切り干し大根のサラダ 一食いりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ にぼし みそ(こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら ごま さとう	はくさい にんじん コーン にんにく たまねぎ しめじ にら りんご きりぼしだいこん キャベツ しょうが	566 24.6	708 29.6
27	火	ソフトフランスパン		秋野菜のクリーム煮 キャベツとりんごのサ ラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ ハム	ソフトフランスパン さつまいも カシューナッツ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり れんこん ブロッコリー コーン しめじ キャベツ りんご	555 21.6	713 27.4
★★★菊池産牛肉提供事業「味彩牛」★★★									
28	水	わかめごはん		肉うどん かみかみあえ	ぎゅうにゅう わかめ さきいか (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ さとう うどんめん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	671 23.0	836 28.0
29	木	にんじんパン		オニオンスープ アンサンブルエッグ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム たまご チーズ だいず いんげんまめ	にんじんパン じゃがいも バター さとう でんぷん コールスロートレッシング あぶら	たまねぎ にんじん パセリ えだまめ キャベツ きゅうり	633 22.2	783 26.6
30	金	麦ごはん		呉汁 さんまかぼすレモン煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう さんま だいず あぶらあげ みそ(かつおぶし)	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん	にんじん だいこん ねぎ かぼす レモン	585 25.7	733 30.9

※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。