



# 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)	たんぱくしつ	たんぱく質
2	月	麦ごはん		卵スープ 牛肉と春雨の炒めもの	ぎゅうにゅう たまごとうふ ぎゅうにく	こめ むぎ さとう ごま でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン もやし にんにく しょうが	567 19.4	744 24.6
♪♪♪きくちさんデー「里芋」♪♪♪					ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ さといも	たまねぎ にんじん	580 22.9	760 28.8
4	水	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 酢みそあえ ひじきのり佃煮	んぶら あつあげ いか わかめ みそ ひじきのり	こんにやく さとう でんぶん ごま あぶら	しいたけ いんげん キャベツ きゅうり しょうが		
5	木	ひのくにパン		ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	ひのくにパン さとう あぶら スパゲティ オリーブオイル チーズ ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが しめじ トマト キャベツ きゅうり ビーマン	667 27.5	862 34.8
6	金	麦ごはん		鶏ごぼう汁 ししゃもフライ 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ししゃも くわかめ さつまあげ みそ (にほし)	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ いんげん えのきだけ	635 26.4	848 34.4
9	月	ゆかりごはん		すまし汁 れんこん入りつくね 小松菜のあえもの	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ツナ とりにく (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん	ゆかり にんじん えのきだけ たまねぎ れんこん しょうが ねぎ こまつな きゅうり コーン キャベツ レモン	554 20.9	702 25.9
10	火	人参パン		八宝菜 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	にんじんパン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま	はくさい たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん	668 24.4	854 30.5
11	水	ポークカレーライス		ひじきサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ハム ひじき だいず いんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	760 17.8	946 21.2
12	木	ソフトフランスパン		キャロットシチュー アーモンドサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ スキムミルク	ソフトフランスパン さとう バター じゃがいも あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ パセリ きゅうり りんご	553 21.3	709 26.6
☆☆☆くまもとの魚推進提供事業「鯛」☆☆☆								614 24.3	783 29.5
13	金	麦ごはん		みそけんちん汁 鯛の磯辺フライ 塩昆布あえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ たい あおさ こんぶ (かつおぶし)	こめ むぎ さといも あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ こめこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり		
16	月	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしの中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく わかめ あかみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	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	582 25.4	769 31.9
17	火	米粉パン		五目うどん 切干大根のマヨサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ あげ ハム (かつおぶし こんぶ)	こめこパン さとう うどんめん ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ きりほしだいこん きゅうり コーン	524 20.4	701 26.1
18	水	麦ごはん		さつま汁 いわしのおかか煮 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いわし かつおぶし ちりめん (にほし)	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ もやし	589 24.5	767 30.3
19	木	ミルクパン		野菜スープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ トマト しめじ コーン キャベツ にんにく パセリ ブロッコリー	596 22.9	741 27.6
♪♪♪ふるさとくまさんデー「上益城」♪♪♪					とりにく あげ だいず	こめ むぎ さとう さといも	わらび えのきだけ たけのこ	684 30.9	808 36.1
20	金	文楽めし		いちよう葉汁 栗コロッケ ゆず香りあえ	ぎゅうにゅう ちくわ (かつおぶし こんぶ)	あぶら こむぎこ くり じゃがいも さつまいも パンこ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり ゆず		
24	火	丸パン		コーン卵スープ 鶏肉とさつまいものあげ がらめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	まるパン さとう あぶら でんぶん こむぎこ さつまいも カシューナッツ	コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ パセリ にんにく しょうが	709 26.1	900 32.7
25	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 さばのしょうが煮 ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ ちりめん さば かつおぶし (かつおぶし)	こめ むぎ さとう	にんじん えのきだけ ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ もやし	560 24.5	731 30.4
26	木	小) あげパン 中) ココアパン		ミネストローネ ごぼうサラダ	きなこぎゅうにゅう ベーコン だいず いんげんまめ ハム	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ごま マヨネーズ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト ごぼう コーン きゅうり	661 22.9	812 28.5
27	金	麦ごはん		おでん するめの酢の物 納豆	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ こんぶ いか なつとう (かつおぶし)	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう	にんじん だいこん きゅうり もやし	632 30.0	810 36.5
☆☆☆えこめ牛メニュー「牛丼」☆☆☆					ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき さとう	たまねぎ にんじん しょうが	666 24.8	814 29.9
30	月	牛丼		根菜のみそ汁	あげ みそ (かつおぶし)	さといも こんにやく	ごぼう ねぎ だいこん		

※えこめ牛は、菊池市、県北広域本部、JA菊池等より半額助成をいただいています。  
 ※くまもとの魚学校給食提供推進事業により「鯛」を給食で提供します。  
 ※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。