



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) たんぱく質	エネルギー (中) たんぱく質
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		
1	月	セルフ手巻き寿司		いわしつみれ汁 たまごやき ツナマヨ 節分豆	ぎゅうにゅう のり ツナ いわし たら たまご だいず (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さとう マヨネーズ こめこ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	641 27.1	
2	火	ソフトフランスパン		チリコンカン 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 ハム チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト パプリカ キャベツ きゅうり	552 23.9	710 30.4
3	水	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 ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	630 21.2	800 26.3
4	木	ミルクパン		クイッティオのスープ 春巻き コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ミルクパン はるさめ こめこ さとう クイッティオ こむぎこ マヨネーズ あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん きくらげ もやし コーン たまねぎ キャベツ しいたけ	685 21.0	891 26.6
5	金	麦ごはん		おでん すみそあえ ふりかけ(ごはんの友)	ぎゅうにゅう とりにく いか みそ あつあげ うすらたまご ちくわ いりこ のり たまご こんぶ わかめ (かつおぶし)	こめ むぎ さといも でんぷん ごま さとう	にんじん だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	600 25.7	758 32.0
8	月	キムタクごはん		豆腐のみそ汁 さんまのうめ煮 ほうれん草とツナの和えもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ さんま わかめ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん キャベツ コーン はくさい うめ きゅうり レモン えのきたけ ねぎ ほうれん草	564 28.0	711 36.1
9	火	ひのくにパン		ビーフシチュー カシューナッツサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず いんげんまめ ハム	ひのくにパン あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ チョコプリン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	683 24.6	851 30.5
10	水	麦ごはん		もずく汁 魚のチリソース カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう もずく とうふ ホキ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	583 24.4	738 29.9
12	金	麦ごはん		家常豆腐 五色あえ 焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら ごま あぶら やきプリンタルト	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 きゅうり もやし きくらげ	720 26.6	877 32.1
♪♪♪きくちさんデー「大根」♪♪♪					ぎゅうにゅう	こめ むぎ	だいこん にんじん		
15	月	麦ごはん		大根のみそ汁 鮭チーズフライ ゆかり和え	あぶらあげ さけ とうふ みそ チーズ あおさ (かつおぶし)	パンこ こむぎこ あぶら	ねぎ こまつな キャベツ しそ	610 24.3	729 27.3
16	火	コッペカット		野菜団子スープ ウインナー ポイルキャベツ 一食ケチャップ	ぎゅうにゅう たら ウインナー	コッペパン でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん ほうれん草 きゅうり コーン たまねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ	572 23.2	716 28.5
17	水	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 のりの佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら のり ちりめん わかめ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう しらたき あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	587 22.5	736 27.5
18	木	小) 米粉パン 中) 揚げパン		タイピーエン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか うすらたまご ハム	こめこパン さとう ごま はるさめ あぶら マヨネーズ	きくらげ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが コーン	597 25.8	785 33.9
19	金	ハヤシライス		甘夏サラダ 黒糖ピーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ だいず	こめ むぎ あぶら さとう こくとう こめこ	たまねぎ にんじん あまなつみかん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	686 22.4	863 26.6
22	月	麦ごはん		かきたま汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ てんぷら たまご ししゃも わかめ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 れんこん	668 25.2	867 32.5
24	水	ゆかりごはん(少なめ)		肉うどん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにく ハム だいず いんげんまめ(こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ うどんめん マヨネーズ さとう	しそ うめ にんじん たまねぎ ねぎ コーン キャベツ きゅうり	770 18.0	961 21.4
25	木	ココアパン		ミネストローネ フルーツクリームあえ うまかつてん	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ だいず いりこ なまクリーム こんぶ	ココアパン こむぎこ じゃがいも マカロニ じゃがいも まつのみ さとうアーモンド ごま	えだめ キャベツ トマト たまねぎ にんじん パナナ みかん パイン もも レモン	673 23.2	852 28.2
♪♪♪ふるさとくまさんデー「阿蘇」♪♪♪					ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ むぎ	たかなづけ もやし		
26	金	高粱ごはん		だご汁 いわしかぼすレモン煮 もやしのおかかあえ	たまご いわし とりにく あぶらあげ みそ (こんぶ・かつおぶし)	ごま あぶら でんぷん こむぎこ こめこ さといも さとう	ごぼう にんじん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ かぼす レモン	647 27.0	796 32.8

※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。