



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)
					ちやうやくほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(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	月	牛丼		わかめスープ	ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	こめ むぎ しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	583 25.7	714 31.3
2	火	ひのくにパン		白菜のクリームスープ ほうれん草オムレツ まめまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご スkimミルク だいす いんげんまめ	ひのくにパン さとう あぶら バター じゃがいも でんぷん コールスロートレッシング	はくさいにんじんほうれんそう たまねぎ えだまめ パセリ キャベツ きゅうり	605 24.4	781 31.3
3	水	ちらし寿司		はんぺん汁 菜の花入りツナあえ ひなあられ	ちくわ たまご ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ たら ツナ (かつおぶし こんぶ)	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん やまいも ひなあられ	にんじん れんこん しいたけ だけのこ きぬさや たまねぎ えのきたけ ねぎ なのはな キャベツ きゅうり コーン	596 21.5	719 25.7
4	木	丸パン (カット)		ポトフ 白身魚フライ ポイルキャベツ 一食タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ホキ	まるパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん タルタルソース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	619 25.8	782 31.5
5	金	麦ごはん		呉汁 きびなごカレーフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう だいす あげ きびなご みそ (かつおぶし)	こめ むぎ こんにやく あぶら アーモンド さとう パンこ こむぎこ	にんじん だいこん ねぎ コーン キャベツ きゅうり	573 22.8	757 28.3
☆☆☆受験応援メニュー☆☆☆					とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ	703 23.3	873 28.3
8	月	カツカレー		こんにやく寒天サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら でんぷん ごま パンこ こんにやく	キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが		
9	火	コッペパン		ミートスパゲッティ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす チーズ ちりめん	コッペパン さとう あぶら スパゲッティ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマト キャベツ しょうが きゅうり コーン にんにく	645 26.4	835 33.4
～ふるさとくまさんデー「荒尾玉名」～					とりにく だいす あげ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん えだまめ たまねぎ	598 21.9	759 26.9
10	水	南関あげ入り 混ぜごはん		ふしそうめん汁 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ハム (かつおぶし こんぶ)	ごま マヨネーズ そうめん	ねぎ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん		
☆☆☆中学校卒業お祝いメニュー☆☆☆					ぎゅうにゅう とりにく	まるパン さとう あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ	612 28.3	834 36.2
11	木	丸パン		ワンタン麺スープ 鶏のからあげ コーンサラダ 中3：オムレットケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	ワンタン でんぷん こむぎこ ごまあぶら オリーブオイル オムレットケーキ	もやし ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが		
12	金	麦ごはん		にらたま汁 いわしのしょうがが煮 ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご いわし (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま さとう	たまねぎ にんじん にら えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが ゆかり	556 20.4	
15	月	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 あじハーブフライ 荳わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ あじく かわかめ さつまあげ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく ごま さとう パンこ こむぎこ こめこ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん いんげん パセリ バジル	603 23.1	807 29.2
16	火	食パン		ミートボールと豆のシチュー チーズサラダ	ぎゅうにゅう チーズ だいす いんげんまめ ハム とりにく ぶたにく	しょくパン さとう あぶら じゃがいも でんぷん パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり コーン トマト	614 23.3	790 29.5
17	水	麦ごはん		マーボー豆腐 ハンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす とりにく みそ	こめ むぎ でんぷん 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 だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	600 26.7	800 33.3
18	木	小) あげパン 中) 米粉パン		五目うどん 海藻サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ とりにく ちくわ あげ かいそう (かつおぶし こんぶ)	パン あぶら さとう うどんめん アーモンド ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	616 24.3	743 29.3
～きくちさんデー「キャベツ」～					ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ むぎ ごま	にんじん えのきたけ ねぎ	573 23.1	757 28.7
19	金	麦ごはん		とうふのすまし汁 さばのごまみそ煮 春キャベツの昆布あえ	わかめ さば みそ こんぶ (かつおぶし こんぶ)	さとう こめこ	キャベツ きゅうり		
☆☆☆小学校卒業お祝いメニュー☆☆☆					とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも	たまねぎ グリンピース	653 19.8	802 23.9
22	月	チキンライス		野菜スープ オムレットケーキ	ベーコン	オムレットケーキ	しめじ コーン にんじん キャベツ パセリ		
23	火	手作りウイン ナーパン		コーン卵スープ にんじんサラダ	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう たまご ツナ	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら	パセリ コーン たまねぎ にんじん しめじ きゅうり		762 31.1

※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。