



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	エネルギー
					ちやくやくやほねになる (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)	(小) たんぱくしつ	(中) たんぱくしつ
12	月	豚丼		すまし汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えのきだけ ねぎ みかん	595 23.1	716 28.0
13	火	食パン		ポークビーンズ 海藻サラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう チーズ ツナ	しょくパン アーモンド じゃがいも さとう ジャム あぶら ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト きゅうり もやし	632 26.8	789 33.5
14	水	わかめごはん		じゃがいものみそ汁 干草焼 五目きんぴら	ぎゅうにゅう たまご チーズ わかめ あぶらあげ とりにく てんぷら くわわかめ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ ごぼう いんげん	582 19.7	746 24.0
15	木	丸パンカット		きのこスープ チキン照り焼きパーティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	まるパン パンこ マヨネーズ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ パセリ エリンギ りんご きゅうり	584 23.9	733 29.1
16	金	麦ごはん		かきたま汁 ホキ天玉揚げ 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう とうふ たまご ハム ホキ あおさ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	620 22.7	780 27.5
19	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 さばの照り焼き ひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ わかめ ひじき みそ (かつおぶし)	こめ むぎ ごま さとう	しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	590 23.6	766 29.9
★★★ふるさとくまさんデー「熊本市」&きくちさんデー「水田ごぼう」★★★									
20	火	ミルクパン		タイピーエン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ハム	ミルクパン ごま はるさめ さとう 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 コーン たけのこ ねぎ しょうが	585 23.4	763 29.6
21	水	チキンカレーライス		フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あんにんどうふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん バイン もも	712 19.1	909 23.4
22	木	ひのくにパン		スパゲッティーナポリタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ひのくにパン さとう スパゲッティー あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン トマト キャベツ マッシュルーム コーン	587 20.8	758 26.3
23	金	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごまじゃこあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう あつあげ のり とりにく だいす ちりめん てんぷら (かつおぶし)	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	618 23.3	783 28.5
26	月	ピリ辛スタミナ丼		卵スープ いちごのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	こめ むぎ ごま さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ なす にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ いちご	641 25.7	773 30.7
27	火	ココアパン		クリームシチュー アスパラサラダ	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	ココアパン じゃがいも さとう オリーブオイル バター あぶら カシューナッツ	にんじん たまねぎ きゅうり フロccoliー しめじ コーン アスパラガス キャベツ	605 24.2	775 30.0
28	水	麦ごはん		お野菜つみれ汁 いわしのカリカリフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう たら いわし わかめ かつおぶし (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん げんまいこ さとう こめこ あぶら オリーブオイル	にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	607 23.4	763 28.2
30	金	ひじきごはん		さつま汁 切り干し大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく みそ とうふ (かつおぶし)	こめ むぎ ごま さとう さつまいも あぶら こんにゃく	にんじん えだまめ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	592 22.5	730 27.3

※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。