



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	さいりょう			エネルギー (小)	エネルギー (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とのえる (みどり)		
25	水	ピリ辛スタミナ丼	牛乳	たまごスープ パパロアシュークリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	こめ むぎ でんぶん ごま シュークリーム あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ	672 27.6	805 32.7
26	木	ミルクパン	牛乳	冷やしちゅうか むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	ミルクパン さとう スパゲッティー ごまあぶら でんぶん こむぎこ	にんじん きゅうり にんにく キャベツ もやし きくらげ たまねぎ はくさい しょうが	683 24.8	849 30.3
27	金	ポークカレーライス	牛乳	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 じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	631 20.8	786 25.3
30	月	セルフおにぎり (しそこんぶ)	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 かみかみあえ	ぎゅうにゅう さきいか のり こんぶ てんぶら とり だいず	こめ むぎ ごま こんにやく ごまあぶら さとう あぶら	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	622 24.9	782 30.2
31	火	丸パンカット	牛乳	ラビオリスープ 白身魚フライ キャベツの甘酢あえ・タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とり にく ホキ	まるパン こむぎこ あぶら さとう パンこ タルタルソース でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり	619 22.4	770 27.4
1	水	梅じゃこごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 信田煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ ちりめん とうふ みそ たらすりみ かつおぶし (にぼし)	こめ むぎ でんぶん さとう	たまねぎ れんこん きゅうり うめ ねぎ かぼちゃ グリーンピース キャベツ	616 24.8	746 28.2
2	木	にんじんパン	牛乳	チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう はんにく だいず ハム チーズ	にんじんパン 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 キャベツ きゅうり パプリカ	640 25.4	816 32.1
3	金	麦ごはん	牛乳	酢豚 スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ コーン たけのこ しめじ ねぎ	666 24.4	847 29.9
6	月	麦ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 さんまかぼすレモン煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ さんま てんぶら 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 でんぶん こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん かぼす レモン	604 22.5	757 27.0
7	火	コッペパンカット	牛乳	野菜団子スープ トマトオムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ たらすりみ たまご とり にく	コッペパン さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ しょうが きゅうり キャベツ コーン	560 23.5	725 29.7
8	水	ドライカレーライス (ターメリックライス)	牛乳	甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さとう	なす にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく あまなつみかん しょうが キャベツ きゅうり	636 22.2	803 26.9
9	木	食パン (マーシャルピーンズ)	牛乳	肉みそビーフン 海藻サラダ 中学校：梨	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう	しょうパン アーモンド さとう ごまあぶら マーシャルピーンズ ごま ビーフン あおじそドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ きゅうり なし	617 23.6	790 29.3
10	金	五目まぜごはん	牛乳	かきたま汁 ししゃもフライ ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とり にく ししゃも あぶらあげ とうふ ちりめん たまご (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ もやし たまねぎ ねぎ キャベツ	654 28.6	827 36.7
13	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム わかめ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	たけのこ しいたけ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ	630 25.1	797 30.9
14	火	ココアパン	牛乳	パリパリ焼きそば フルーツ杏	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ あんにくんどうふ	ココアパン こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ もやし たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ みかん もも パイン	713 24.1	926 31.0
15	水	親子丼	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物 うまかつてん	ぎゅうにゅう とり にく わかめ こんぶ ちくわ たまご ちりめん にぼし だいず (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら まつのみ でんぶん アーモンド ごま	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	665 27.6	805 33.2
★★☆きくちさんデー「ぶどう」☆☆★									
16	木	コッペパンカット	牛乳	野菜スープ カレーミート ぶどう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ピーマン にんにく ぶどう	562 21.8	711 27.0
17	金	麦ごはん	牛乳	なすのみそ汁 鮭チーズフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さけ あおさ とうふ あぶらあげ チーズ わかめ みそ (にぼし)	こめ むぎ ごま パンこ こむぎこ あぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しそ にんじん	636 24.2	765 27.1
21	火	こくとうパン	牛乳	クイティオのスープ スコッチエッグ にんじんサラダ・食クチャップ	ぎゅうにゅう とり にく たまご ツナ ぎゅうにく ぶたにく	こくとうパン パンこ こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ キャベツ コーン	635 25.5	772 30.1
22	水	麦ごはん	牛乳	さつま汁 ホキ天玉揚げ 昆布あえ	ぎゅうにゅう とり にく とうふ みそ ホキ あおさ こんぶ (にぼし)	こめ むぎ こむぎこ さつまいも ごま でんぶん こんにやく さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	629 23.3	794 28.2
☆☆☆ふるさとくまさんデー「人吉」☆☆★									
24	金	くりのまぜごはん	牛乳	つぼん汁 ひじきと豆のサラダ お月見団子	ぎゅうにゅう とり にく だいず あぶらあげ ひじき ツナ いんげんまめ とうふ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さといも くりこんにやく マヨネーズ さとう あぶら ごま しょうしんこ	しめじ にんじん えだまめ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ	678 23.3	816 28.2
27	月	麦ごはん	牛乳	すまし汁 さんまのゆずみそ煮 れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう みそ くわわかめ とうふ わかめ さんま てんぶら (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ こめ こんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ ゆず れんこん えのきたけ	606 24.0	759 29.4
28	火	ミルクパン	牛乳	きのこの和風パスタ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	ミルクパン あぶら スパゲッティー パター シーザードレッシング	しめじ エリンギ キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり にんじん にんにく コーン	662 23.5	871 29.9
29	水	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 とりのカシューナッツがらめ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ レバー とり にく みそ (にぼし)	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら カシューナッツ	えのきたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが えだまめ パプリカ	729 29.9	928 36.9
30	木	ひのくにパン	牛乳	キャロットシチュー アーモンドサラダ 小学校：梨	ぎゅうにゅう とり にく チーズ スキムミルク いんげんまめ	ひのくにパン じゃがいも さとう バター アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ パセリ なし キャベツ きゅうり コーン	605 23.2	740 28.6

※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。