



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)	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
6	木	かぼちゃパン		親子うどん かみかみ和え かしわもち	とりにく たまごぎゅうにゅう ちくわ あげ さきいか (かつおぶし・こんぶ)	かぼちゃパン さとう ごま うどん ごまあぶら かしわもち	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	492 17.4	792 29.8
7	金	ピースそぼろごはん		ぶた汁 切干大根サラダ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ (にぼし)	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく さとう じゃがいも マヨネーズ	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ だいこん ねぎ ごぼう しめじ きりぼしだいこん きゅうり コーン	579 21.3	715 25.5
10	月	麦ごはん		もずく汁 さばのごまみそ煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう とうふ もずく さば みそ ちりめん (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ ごま さとう こめこ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	550 20.6	718 25.3
11	火	ココアパン		野菜スープ・ケチャップ スコッチエッグ まめまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまごぎゅうにく ぶたにく だいず いんげんまめ	ココアパン さとう パンこ でんぶん あぶら コールスロートレッシング	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ コーン きゅうり パセリ	624 24.6	757 28.8
12	水	ポークカレーライス		フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん ナタデココ パイナップル パナナ もも	766 16.6	951 19.5
13	木	にんじんパン		チリコンカン 海藻サラダ メロン(戸・花・菊・隈)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく ツナ かいそう	にんじんパン さとう じゃがいも アーモンド あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん メロン にんにく きゅうり トマト パプリカ もやし パセリ	602 25.9	730 31.6
14	金	麦ごはん		たまねぎのみそ汁 あじごマフライ キャベツの昆布和え	ぎゅうにゅう とうふ あげ あじ こんぶ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	574 22.6	751 27.8
17	月	麦ごはん		鶏ごぼう汁 かつおのしょうが煮 アーモンド和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつお みそ (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん アーモンド	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり	555 29.4	821 35.7
18	火	きな粉あげパン (戸・花・菊・隈)		ポトフ にんじんサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ツナ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ コーン	586 22.6	733 26.3
19	水	麦ごはん		マーボー春雨 もやしの中華和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく わかめ	こめ むぎ はるさめ でんぶん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	641 22.9	700 21.3
20	木	きな粉あげパン (北小・中)		ミネストローネ ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム いんげんまめ だいず きなこ	こめこパン さとう じゃがいも あぶら ごま マカロニ マヨネーズ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト だいこん コーン きゅうり	528 21.3	820 28.1
★★★きくちさんデーアスパラガス★★★					ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ でんぶん	チンゲンサイ にんじん コーン	573 24.7	746 30.0
21	金	麦ごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ アスパラと牛肉の炒め物 一食いりこ	とうふ ぎゅうにく いりこ	さとう あぶら	たまねぎ アスパラガス にんにく ピーマン しめじ		
24	月	麦ごはん		カレー豆腐 五色和え メロン(北小・中)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ メロン グリーンピース もやし にんにく きゅうり きくらげ	618 24.7	863 32.4
25	火	ミルクパン		肉みそビーフン ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	ミルクパン さとう ごま ごまあぶら ビーフン あぶら カシューナッツ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	573 24.0	749 30.5
★★★ふるさとくまさんデー「芦北水俣」★★★					ちりめん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん ねぎ しそ	583 20.2	777 24.8
26	水	梅じゃこごはん		豆腐のみそ汁 太刀魚フライ 甘夏サラダ	とうふ あげ わかめ たちうお (かつおぶし)	ごま でんぶん パンこ こむぎこ	あまなつみかん たまねぎ キャベツ きゅうり うめ		
27	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 チーズ ハム	ひのくにパン さとう あぶら スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト キャベツ にんにく しょうが きゅうり ピーマン	710 28.5	903 35.7
28	金	豚キムチ丼		わかめスープ ムース	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ムース	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ はくさい いら えのきたけ ねぎ	661 26.2	789 31.3
31	月	麦ごはん		かき玉汁 子持ちししゃもフライ 荳わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ししゃも てんぷら くわかめ (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ でんぶん パンこ こむぎこ あぶら ごま こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ いんげん	607 24.2	820 31.5

※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。