



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)
					ちやくにやほねになる(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 たんぱくしつ	エネルギー たんぱく質
12	火	ミルクパン		ナポリタン ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ たまご	ミルクパン さとう あぶら スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	663 23.9	870 30.5
13	水	チキンカレーライス		フルーツ杏仁豆腐	とりにく チーズ ぎゅうにゅう あんにんどうふ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ みかん もも パイナップル にんにく しょうが	704 18.3	871 22.0
14	木	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ かつおぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく だいず てんぷら あつあげ ちりめん わかめ いわしふし かつおぶし (かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり	538 21.1	712 26.0
15	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 ホキ天玉揚げ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ホキ てんたま みそ (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	583 22.2	753 27.4
18	月	豚丼		卵スープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら でんぷん タルト	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	571 23.9	705 29.1
～ 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」～									
19	火	かぼちゃパン		タイピーエン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ハム	かぼちゃパン さとう あぶら はるさめ ごま マヨネーズ	きくらげ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	624 24.3	794 29.8
20	水	麦ごはん		お野菜つみれ汁 さばのゆずみそ煮 ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たら わかめ さば みそ (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ ごま さとう こめこ でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しそ ゆず とうもろこし ほうれんそう	613 26.7	792 32.8
21	木	食パン		ミネストローネ 海藻サラダ いちごジャム 菊之池：豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず いんげんまめ かいそう	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ アーモンド ごまあぶら ジャム 菊之池：タルト	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり もやし	533 21.0	707 27.5
22	金	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 あじゴマフライ 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ アジ みそ てんぷら (かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも あぶら しらたき ごま さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ きりぼしだいこん いんげん しいたけ	605 22.0	792 27.0
25	月	ハヤシライス		にんじんサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン きゅうり にんにく	652 22.9	807 27.6
26	火	麦ごはん		かき玉汁 きびなごカレーフライ ひじきあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ きびなご ひじき かんてん (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	562 21.3	736 26.3
27	水	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしの香味サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら ごまこうみドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	585 25.4	767 31.9
28	木	ミルクパン		五目うどん かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あぶらあげ さきいか (かつおぶし こんぶ)	ミルクパン さとう ごま うどん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	534 22.0	702 28.1

※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。