



# 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)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1	金	麦ごはん		家常豆腐 五色あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	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 きゅうり きくらげ しょうが	581 24.3	763 30.4
4	月	麦ごはん		もずく汁 さばの照り焼き ささみのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ さば とりにく もずく (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし しょうが	578 21.5	723 25.3
5	火	小) かぼちゃパン 中) きな粉あげパン		八宝菜 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ツナ かいそう きなこ	パン さとう でんぷん あぶら ごまあぶら アーモンド	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん もやし たけのこ しょうが きくらげ きぬさや きゅうり	578 27.2	782 35.3
6	水	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 酢みそあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう とり にく だいず てんぷら いか みそ わかめ のり (かつおぶし)	こめ むぎ さといも さとう こんにやく でんぷん ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり しょうが	563 22.0	736 27.6
♪♪♪ 目の愛護デー ♪♪♪					ぎゅうにゅう ウインナー	しょうパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん フロッコリー	620 24.1	772 29.2
7	木	食パン		ポトフ・ブルーベリージャム ほうれん草オムレツ まめまめサラダ	とりにく たまご だいず いんげんまめ	でんぷん ブルーベリージャム コールスロードレッシング	ぶなしめじ えだまめ ほうれんそう キャベツ きゅうり	633 22.8	856 29.3
♪♪♪ 目の愛護デー ♪♪♪					ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	633 22.8	856 29.3
8	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 いわしかりかりフライ 小松菜のあえもの	あげ わかめ いわし ツナ みそ (にぼし)	でんぷん じゃがいも げんまいこ こめこ	こまつな きゅうり にんじん もやし レモン しょうが	704 28.6	778 32.9
14	木	小) きな粉あげパン 中) ココアパン		ポークビーンズ カシューナッツサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム	パン あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト きゅうり キャベツ にんにく	704 28.6	778 32.9
★★★ 菊池産牛肉提供事業「えこめ牛」★★★					ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ さとう パター	たまねぎ キャベツ	573 28.8	717 36.2
15	金	ビーフライス		野菜とマカロニのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	マカロニ	にんじん ぶなしめじ にんにく パセリ	591 23.7	733 29.1
18	月	ゆかりごはん		呉汁 干草焼き ごま酢あえ	ぎゅうにゅう だいず あげ たまご チーズ とりにく みそ ちりめん かつおぶし (にぼし)	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	ゆかり にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう しいたけ	568 17.7	723 22.0
19	火	黒糖パン		春雨スープ 春巻き コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こくとうパン はるさめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ こめこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり しょうが しいたけ	651 22.7	768 26.2
～ ふるさとくまさんデー 鹿本の味 ～					ぎゅうにゅう とり にく	こめ こだいまい	だいこん にんじん ねぎ	651 22.7	768 26.2
20	水	古代米ごはん		だんご汁 さんまのしょうが煮 菜果なます	あげ さんま (かつおぶし こんぶ)	さといも しくらめん さとう でんぷん	きゅうり りんご みかん しょうが	651 22.6	851 28.9
21	木	ミルクパン		ナポリタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ミルクパン さとう あぶら スパゲッティ オリブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり コーン	621 18.6	762 22.3
22	金	チキンカレーライス		こんにやく寒天サラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	559 23.8	728 29.0
25	月	麦ごはん		にら玉汁 いわしのみぞれ煮 ひじきあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ いわし ひじき かんてん (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ でんぷん ごま さとう	たまねぎ にんじん にら えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	743 28.2	948 35.2
★★★ 菊池産牛肉提供事業「えこめ牛」★★★					ぎゅうにゅう ツナ	まるパン さとう ごま	にんじん たまねぎ	743 28.2	948 35.2
26	火	丸パン		ビーフシチュー ごまネーズサラダ かぼちゃプリンタルト (隠)	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	じゃがいも マヨネーズ かぼちゃプリンタルト	だいこん コーン きゅうり にんにく しょうが	579 21.2	741 26.1
～ きくちさんデー さといも ～					ぎゅうにゅう あげ とうふ	こめ むぎ さといも パンこ	たまねぎ ねぎ	579 21.2	741 26.1
27	水	麦ごはん		里芋のみそ汁 きびなごカレーフライ 切干大根の煮物	わかめ きびなご みそ てんぷら (かつおぶし)	こむぎこ あぶら ごま さとう こんにやく あぶら	きりほしだいこん にんじん しいたけ	774 25.1	934 30.8
28	木	コッペパン		秋野菜のクリーム煮 キャベツとりんごのサラダ かぼちゃプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ ハム スキムミルク	コッペパン さとう パター さつまいも カシューナッツ あぶら かぼちゃプリンタルト	にんじん たまねぎ れんこん フロッコリー ぶなしめじ キャベツ りんご きゅうり コーン	579 22.1	709 27.0
29	金	わかめごはん		きつねうどん するめの酢のもの	ぎゅうにゅう あげ わかめ とりにく ちくわいか (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ さとう うどん ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	579 22.1	709 27.0

※菊池産牛肉提供事業により「えこめ牛」を無償提供していただいております。  
 ※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。