



# 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しつ	エネルギーたんぱく質
1	水	麦ごはん		マーボー豆腐 もやし中華あえ	ぎゅうにゅうとうふぶたにく だいず ツナ わかめ みそ	こめむぎでんぶん あぶらごま ごまあぶら さとう	にんにくしょうがたまねぎ にんじん だけのこしいたけ ねぎもやしキャベツ きゅうり	594 26.6	781 33.3
2	木	黒糖パン		冬野菜のポトフ スコッチエッグ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりく たまごぎゅうにく ぶたにく	こくとうパン さとう パンこ でんぶん あぶら オリーブオイル	だいこんたまねぎにんじん はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	624 24.8	756 29.0
3	金	麦ごはん		大根のみそ汁 いわし かぼすレモン煮 ヤーコン きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あげ いわし きわかめ てんぷら みそ(かつおぶし)	こめむぎヤーコン でんぶん こんにやくごま さとう あぶらごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ かぼすレモン	583 23.5	761 29.3
6	月	キムタクごはん		はんぺん汁 ししゃもフライ ごま酢あえ	ぶたにく ぎゅうにゅう たら わかめ ししゃも ちりめん (かつおぶし こんぶ)	こめむぎごまあぶらパンこ こむぎごま さとう でんぶん やまいも あぶら	にんじん たくあん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	578 25.1	764 33.7
7	火	コッペパン		チリコンカン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	コッペパン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル カシューナッツ	たまねぎにんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン パセリ	597 24.2	759 30.3
8	水	麦ごはん		豆腐とチンゲンサイのスープ 牛肉と春雨の炒め物	ぎゅうにゅう ペーコン とうふ ぎゅうにく	こめむぎごまあぶら はるさめごまあぶら さとう	チンゲンサイにんじん たまねぎ コーン だけのこしいたけ ピーマン もやしにんにくしょうが	592 19.9	775 24.9
9	木	にんじんパン		親子うどん かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ さきいか (かつおぶし こんぶ)	にんじんパン さとう ごま うどんめん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	582 22.6	738 27.9
★★★きくちさんデー「白菜」★★★					ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめむぎ さとも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう	601 22.7	782 27.9
10	金	麦ごはん		みそけんちん汁 さんましょうが煮 白菜の昆布あえ	みそ こんぶ さんま (かつおぶし こんぶ)	あぶらごま さとう でんぶん	ねぎ しいたけ はくさい きゅうり しょうが		
13	月	チキンカレーライス		フルーツヨーグルト	とりにく 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 もも パナナ パイナップル ナタデココ	662 18.5	815 21.9
14	火	かぼちゃパン		ちゃんぽん ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず いりこ	かぼちゃパン さとう あぶら スパゲティ さつまいも ごま アーモンド カシューナッツ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが	685 26.0	895 32.8
15	水	麦ごはん		豆腐のすまし汁 さばのごまみそ煮 ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば みそ かつおぶし (かつおぶし こんぶ)	こめむぎ さとう ごま こめこ	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	539 21.6	702 26.7
16	木	丸パンカット		野菜団子スープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ	まるパン さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	560 22.7	722 28.9
17	金	麦ごはん		みそおでん ごまじゃこサラダ 納豆	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあけうすらたまご こんぶ みそ ちりめん なつとう (かつおぶし)	こめむぎ さとも こんにやく ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	620 28.1	796 34.1
★★★ふるさとくまさんデー 宇城の味★★★					とうふ あげ	こめむぎ さとう あぶら	きりほしだいこん しいたけ たまねぎ	588 22.2	743 27.6
20	月	びりんめし		白玉汁 れんこん入りつくね ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく (かつおぶし こんぶ)	しらたまご ごま パンこ でんぶん	ごぼうれんこん にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ しょうが ゆかり		
21	火	ミルクパン		コーン卵スープ 鮭チーズフライ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう たまご さけ チーズ だいず いんげんまめ	ミルクパン さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ コールスローレッシング	コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり パセリ	677 29.1	827 34.1
22	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 信田煮 ゆずあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく たら みそ (にぼし)	こめむぎでんぶん さとう	かぼちゃ たまねぎれんこん えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん ゆずかぶ グリンピース	593 22.9	744 26.2
23	木	丸パン		クリームシチュー チーズサラダ	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	まるパン さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン	583 22.8	738 28.1
24	金	オムライス (オムライスシート) (一食ケチャップ)		野菜スープ セレクトケーキ	とりにく たまご ペーコン ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも あぶら でんぶん ケーキ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ キャベツ パセリ	697 22.4	840 27.0

※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。