



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とのえる(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
1	火	ひのくにパン		ミートスパゲッティ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	ひのくにパン さとう あぶら スパゲッティ アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	696 27.3	872 33.1
2	水	セルフ手巻き寿司		いわしつみれ汁 厚焼きたまご ツナマヨあえ 節分豆	ぎゅうにゅう いわしたまご たら ツナ せつぶんまめ のり (かつおぶし こんぶ)	こめ さとう マヨネーズ でんぶん	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり	648 27.6	741 30.6
3	木	ココアパン		クイッティオのスープ シュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ココアパン さとう あぶら クイッティオ ごまあぶら でんぶん パンこ	にんじん きくらげ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	589 23.8	696 27.3
4	金	麦ごはん		里芋と白菜のみそ汁 あじハーブフライ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あじ みそ (にぼし)	こめ むぎ さといも あぶら パンこ こむぎこ こめこ	はくさい にんじん ねぎ バジル パセリ	591 22.6	742 26.8
7	月	梅ひじきごはん		里芋のそぼろ煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず てんぷら ひじき かつおぶし (かつおぶし)	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら	うめ しそ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	556 22.3	655 25.8
8	火	黒糖パン		野菜スープ ほうれん草オムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ことうパン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ ほうれんそう	540 20.3	685 25.3
★★★ くまもとの魚推進事業「鯛」 ★★★					ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら こんにゃく	にんじん ねぎ だいこん	600	738
9	水	麦ごはん		豚汁 鯛の天玉揚げ	ぶたにく たい あおさ みそ (にぼし)	さといも てんたま こむぎこ でんぶん	ごぼう しめじ しょうが	24.3	28.7
10	木	ナン		チキンカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	ナン じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく しょうが	623 23.5	758 28.2
14	月	ピリ辛スタミナ丼		わかめスープ チョコプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら チョコプリン	なす にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ にんにく しょうが もやし ねぎ	624 24.4	722 28.2
15	火	コッペパン		キャロットシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム いんげんまめ スキムミルク	コッペパン バター じゃがいも オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん しめじ パブリカ キャベツ パセリ きゅうり	582 23.2	735 28.8
16	水	麦ごはん		にら玉汁 肉団子 きゅうりの酢のもの	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちりめん わかめ (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ でんぶん ごま さとう パンこ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら きゅうり キャベツ りんご	579 24.4	751 30.3
17	木	小) ミルクパン 中) きなこあげパン		チリコンカン 人参サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにく ツナ きなこ	さとう じゃがいも あぶら パン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン パセリ にんにく	647 28.1	837 34.5
～ ふるさとくまさんデー「阿蘇の味」～					たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ ごま あぶら	たかな にんじん だいこん	652	774
18	金	高菜ごはん		だご汁 いわしかぼすレモン煮 白菜のゆかりあえ	いわし あぶらあげ みそ (にぼし)	さといも さとう でんぶん しくらめん	ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しいたけ しそ じゃぼすレモン	24.6	28.5
★★★ 受験応援メニュー ★★★					たまご ちくわ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ しいたけ ねぎ	654	847
21	月	カツ丼		かみかみあえ	ぎゅうにゅう さきいか (かつおぶし こんぶ)	ごま でんぶん ごまあぶら パンこ	にんじん きゅうり キャベツ	28.3	28.6
22	火	丸パン		五目うどん れんこんサラダ 焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ハム あぶらあげ (かつおぶし こんぶ)	まるパン さとう マヨネーズ うどんめん カシューナッツ やきプリンタルト	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ れんこん コーン きゅうり	726 24.0	863 28.6
24	木	小) きなこあげパン		タイピーエン もやしの香味サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずら たまご わかめ	パン あぶら さとう はるさめ ごま 香味ドレッシング	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ もやし しょうが きゅうり	640 26.2	
～ きくちさんデー「大根」～					ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ	580	754
25	金	麦ごはん		大根のみそ汁 さばの照り焼き ごま昆布あえ	わかめ みそ さば こんぶ (にぼし)		はくさい きゅうり しょうが	23.0	28.9
28	月	キムタクごはん		すまし汁 いわしカリカリフライ ごま酢あえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし (かつおぶし こんぶ)	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう げんまいこ こめこ じゃがいも でんぶん	にんじん ねぎ もやし はくさい たくあん しょうが えのきたけ キャベツ	644 25.0	822 31.7

※新型コロナウイルス感染症のため、2週間ほど簡易給食を実施予定です。
 ※くまもとの魚学校給食提供推進事業により「鯛」を給食で提供します。
 ※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。