



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			エネルギー (小)	エネルギー (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)	たんぱく質	たんぱく質
2	月	こぎつねごはん		あおさのみそ汁 切り干し大根のごまサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ あおさ とうふ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ さとう ごま かしわもち	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	615 26.3	746 32.3
6	金	チキンカレーライス		こんにゃく寒天のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり こんにゃくかんてん キャベツ	581 18.8	737 22.8
9	月	ピリ辛スタミナ丼		卵スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら アセロラゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ ねぎ	559 25.2	709 30.9
☆☆☆きくちさんデー「アスパラガス」☆☆☆									
10	火	ミルクパン		ミートスパゲッティー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず	ミルクパン スパゲッティー さとう カシューナッツ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり トマト アスパラガス キャベツ コーン	651 28.6	849 36.5
11	水	むぎごはん		けんちん汁 あじハーフフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あじ かつおぶし (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ こめこ こんにゃく あぶら パンこ こむぎこ さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ パジル パセリ きゅうり	537 22.6	692 27.7
12	木	むぎごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ぶりかけ (のりたまご)	ぎゅうにゅう ぶたにく のり てんぷら ちりめん かつおぶし わかめ たまご (かつおぶし)	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう しらたき あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	540 22.3	701 27.7
13	金	むぎごはん		新たまねぎのみそ汁 鮭チーズフライ 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ チーズ みそ (にぼし)	こめ むぎ パンこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ あまなつみかん	606 24.3	732 27.1
16	月	むぎごはん		もずく汁 さばのてりやき キャベツのごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう もずく とうふ さば しおこんぶ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さとう みずあめ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	552 22.4	713 28.1
17	火	(小) ミルクパン (中) きな粉あげパン		チリコンカン かいそうサラダ シューシー (北)	ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうにく ぶたにく だいず かいそう	ミルクパン こめこパン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいもアーモンド	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト きゅうり もやし	597 25.3	861 36.2
18	水	むぎごはん		家常豆腐 五色あえ シューシー (中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ	577 25.9	739 31.8
19	木	きな粉あげパン (小学校)		やさいだんごスープ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ たらすりみ	こめこパン でんぶん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ コーン キャベツ ほうれんそう	561 25.1	/
20	金	ひよこ豆入りドライカ レー (ターメリックライス)		フルーツヨーグルト ジューシー (北・中)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ むぎ さとう	なす にんじん たまねぎ パナナ ピーマン コーン にんにく しょうが みかん バイン もも ナタデココ	697 23.1	871 27.8
23	月	むぎごはん		コーン卵スープ 牛肉と春雨のいためも の	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	こめ むぎ でんぶん はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ しいたけ にんじん しめじ パセリ ピーマン にんにく しょうが だけのこ もやし	560 19.3	/
24	火	ココアパン		肉みそビーフン アーモンドサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ココアパン アーモンド ごま ごまあぶら あぶら さとう ビーフン	しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ メロン キャベツ ブロッコリー コーン	537 23.6	700 29.6
25	水	むぎごはん		はんべんのすまし汁 きびなごゴマフライ きんぴら シューシー (戸・菊・隼)	ぎゅうにゅう とうふ てんぷら わかめ きびなご くきわかめ たら (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ やまいも さとう ごま あぶら こんにゃく パンこ でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん	533 21.2	697 26.0
26	木	ゆかりごはん		あつあげのみそ煮 春雨の酢のもの シューシー (花)	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ハム わかめ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ ごまあぶら	しそ うめ きゅうり にんじん ごぼう キャベツ だけのこ いんげん しいたけ	588 23.4	749 28.8
27	金	ぶたキムチ丼		わかめスープ ムース シューシー (戸・花・菊・隼)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ ムース	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ もやし いら にんじん はくさいキムチ えのきたけ	587 24.1	710 28.7
30	月	むぎごはん		豆腐のみそ汁 いわしのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ わかめ みそ (にぼし)	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら	えのきたけ ねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ	603 25.0	724 28.2
31	火	ひのくにパン		ポトフ トマトオムレツ ひじきと豆のサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいず いんげんまめ たまご ひじき ツナ	ひのくにパン じゃがいも ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	530 21.8	698 28.0

※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。