



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) たんぱく質	エネルギー (中) たんぱく質
					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)		
1	火	食パン		肉みそビーフン かいそうサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ かいそう	しょくパン さとう ごま ごまあぶら ビーフン アーモンド マーシャルビーンズ	しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ きゅうり	622 25.0	771 30.6
2	水	ちらし寿司		はんぺん汁 大根サラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ たまご たら とうふ わかめ ハム (こんぶ かつおぶし)	こめ さとう やまいも あぶら でんぶん ごまドレッシング ひなあられ	にんじん れんこん だいこん しいたけ だけのこ きぬさや たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり	571 20.0	690 23.7
☆☆☆中学生卒業お祝いデザート☆☆☆									
3	木	にんじんパン		ワンタンスープ とりのからあげ コーンサラダ 中：お祝いケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじんパン あぶら ごまあぶら ワンタン でんぶん さとう こむぎ オリーブオイル 中：ケーキ	にんじん きくらげ しょうが たまねぎ もやし ねぎ きゅうり にんにく コーン キャベツ	617 24.8	904 32.8
4	金	麦ごはん		さといものみそ汁 さばのしょうが煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ さば みそ (にぼし)	こめ むぎ さといも さとう	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	603 24.7	
7	月	麦ごはん		呉汁 干草焼 切り干し大根の煮物 ふりかけ (ごはんの友)	ぎゅうにゅう さつまあげ チーズ だいす あぶらあげ たまご とりにく みそ (かつおぶし)	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ きりほしだいこん いんげん	620 25.1	
8	火	丸パンカット		野菜スープ ハムチーズカツ とんかつソース キャベツの甘酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	まるパン パンこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん はくさい パセリ キャベツ きゅうり	608 24.9	719 28.4
9	水	ビーフカレーライス		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ 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 みかん パイナップル しょうが もも パナナ ナタデココ	666 19.3	844 23.5
10	木	ミルクパン		きのこの和風パスタ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ミルクパン バター スパゲッティー あぶら シーザードレッシング	しめじ エリンギ キャベツ しいたけ たまねぎ コーン にんじん にんにく ブロッコリー	641 24.4	842 31.1
☆☆☆きくちさんデー「キャベツ」☆☆☆									
11	金	麦ごはん		根菜のみそ汁 きびなごまフライ キャベツの昆布あえ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご こんぶ みそ (にぼし)	こめ むぎ あぶら さつまいも パンこ ごま さとう こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	603 20.3	767 24.9
14	月	麦ごはん		かきたま汁 さわらの西京焼 くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ とうふ さわら くきわかめ みそ (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ でんぶん ごま こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ いんげん	573 26.3	700 29.8
15	火	ココアパン		クリームシチュー 甘夏サラダ いちごのタルト	ぎゅうにゅう とりにく スkimミルク いんげんまめ チーズ	ココアパン あぶら じゃがいも さとう バター いちごのタルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり キャベツ あまなつみかん	651 22.6	815 28.1
16	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 とりのカシューナッツがらめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ レバー みそ (にぼし)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カシューナッツ でんぶん こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ にんにく しょうが	729 28.6	927 34.9
17	木	米粉パン		野菜団子スープ トマトオムレツ ひじきと豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ たまご だいす いんげんまめ たらすりみ	こめこパン さとう あぶら はるさめ マヨネーズ ごまあぶら ごま でんぶん	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ しょうが トマト コーン キャベツ きゅうり ほうれんそう	538 23.8	711 31.0
☆☆☆ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名の味」☆☆☆									
18	金	南関揚げ入り混ぜごはん		ふしそうめん汁 切り干し大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ だいす わかめ (こんぶ かつおぶし)	こめ むぎ さとう ごま ふしそうめん	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ きりほしだいこん	555 23.1	682 28.0
☆☆☆小学生卒業お祝いデザート☆☆☆									
22	火	丸パンカット		ミネストローネ 白身魚フライ ボイル野菜 タルタルソース 小：お祝いケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ホキ	まるパン さとう パンこ こむぎこ マカロニ あぶら 小：ケーキ こめ じゃがいも タルタルソース	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ トマト	704 23.5	857 28.9
23	水	手作りウインナーパン		コーン卵スープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ たまご	パン あぶら カシューナッツ さとう でんぶん	パセリ キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー		786 30.7

※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。