



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)	からだのちょうしきととのえる (みどり)	たんぱくしつ	たんぱくしつ
1	火	かぼちゃパン		コーンスープ トマトオムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ たまご ツナ なまクリーム とうにゅう	かぼちゃパン バター こめこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	620 23.4	807 29.6
2	水	ゆかりごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ちりめん わかめ (かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	しそ うめ キャベツ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	573 21.7	724 26.8
3	木	黒糖パン		ラビオリスープ かぼちゃフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく かいそう	こくとうパン あぶら こむぎこ アーモンド あおじそドレッシング パンこ さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ かぼちゃ きゅうり もやし	633 20.7	831 26.0
★★★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食にもかみかみメニューが登場します。よくかんで食べましょう！★★★									
4	金	豚丼		豆腐のみそ汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ わかめ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ しらたき さとう あぶら レモンゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えのきたけ ねぎ	606 24.5	756 30.2
7	月	麦ごはん		呉汁 いわしかぼすレモン煮 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう だいす あげ いわし みそ (かつおぶし)	こめ むぎ こんにやく でんぷん しらたき さとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ かぼす しいたけ レモン いんげん	634 27.1	801 32.9
8	火	にんじんパン		タイピーエン ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいす いりこ	にんじんパン はるさめ みすあめ アーモンド カシューナッツ さとう あぶら さつまいも ごま	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ しょうが	682 24.6	888 30.9
9	水	麦ごはん		けんちん汁 あじハーフフライ たくあんあえ	ぎゅうにゅう あじ とうふ かつおぶし (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ こんにやく こむぎこ パンこ こめこ ごま あぶら	にんじん ごぼう パセリ だいこん きゅうり パセリ ねぎ しいたけ キャベツ	574 22.4	720 27.4
10	木	ひのくにパン		ポークビーンズ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ たまご かつおぶし	ひのくにパン じゃがいも でんぷん さとう あぶら	にんにく えだまめ にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	606 25.9	768 32.5
11	金	チキンカレーライス		こんにやく寒天のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも ごま 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 キャベツ こんにやくかんてん きゅうり	627 19.5	800 23.8
14	月	麦ごはん		にら玉汁 さばのみぞれ煮 ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう たまご さば ちりめん (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら でんぷん ごま さとう	にら たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり キャベツ	613 25.4	791 31.8
15	火	コッペカット		ソース焼きそば フルーツクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ なまクリーム	コッペパン スパゲッティ あぶら さとう	にんじん たまねぎ パナナ キャベツ もやし ねぎ みかん パイン レモン もも	642 25.1	832 32.1
16	水	麦ごはん		マーボーなす 中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	なす たけのこ たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり ねぎ にんにく しょうが もやし	585 22.5	737 27.6
17	木	丸パンカット		レタスとたまごのスープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ とりにく	まるパン でんぷん さとう マヨネーズ	レタス にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	549 23.1	706 29.4
♪♪♪ふるさとくまさんデー「天草」♪♪♪									
18	金	たこめし		あおさ汁 きびなごのカレーフライ カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう たこ きびなご あおさ とうふ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり	579 25.3	711 31.0
21	月	こぎつねご飯		はんぺん汁 干草焼 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく たら あげ だいす たまご チーズ わかめ (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん やまいも	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし しいたけ	585 24.4	738 30.7
22	火	ココアパン		サラダうどん 枝豆と豆腐のミンチカツ	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ とうふ	ココアパン うどんめん パンこ こめこ さとう あぶら でんぷん	キャベツ にんじん きゅうり トマト コーン えだまめ たまねぎ	611 22.3	811 28.9
23	水	そぼろ丼		すまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ きゅうり ぶたにく わかめ たまご ヨーグルト (こんぶ・かつおぶし)	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや ねぎ	643 25.9	827 32.1
♪♪♪きくちさんデー「トマト」♪♪♪									
24	木	丸パン		ポークシチュー トマトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす いんげんまめ	まるパン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト きゅうり	602 24.0	762 29.9
25	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 魚の香味ソース ゆかりあえ	ぎゅうにゅう メル とうふ あげ わかめ みそ (かつおぶし)	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが にんにく しそ	587 23.7	742 28.6
28	月	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 ひじきとツナのナムル ふりかけ(のりたまご)	ぎゅうにゅう あつあげ たまご とりにく だいす ひじき かつおぶし のり みそ (かつおぶし) ツナ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう きゅうり たけのこ いんげん しいたけ もやし	634 26.1	800 31.8
29	火	ミルクパン		魚のラビコットソース 野菜スープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	ミルクパン さとう あぶら こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも	きゅうり トマト たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん パセリ	623 25.6	785 31.5
30	水	ハヤシライス		カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	こめ むぎ カシューナッツ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり	670 21.4	852 26.2

※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。