



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 | 木 | カットコッパン | | コーン卵スープ ウインナー キャベツの甘酢あえ | ウインナー ぎゅうにゅう たまごいりこ チーズ | コッパン さとう じゃがいも でんぷん アーモンド ごま | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ | 600 23.9 | 747 28.7 |
| ☆☆☆くまとの魚推進提供事業「鯛」☆☆☆ | | | | | ぎゅうにゅうとりにくちくわ | こめ むぎ こんにやく | とうがんにんじん かぼちゃ | 639 28.0 | 813 33.7 |
| 2 | 金 | 麦ごはん | | 夏のっぺい汁 鯛の磯辺フライ おほかあえ | とうふ たい かつおぶし あおさ(かつおぶし こんぶ) | パンこ こむぎこ あぶら こめこ さとう | えだまめ きゅうり キャベツ | | |
| 5 | 月 | 麦ごはん | | なすのみそ汁 さばの照り焼き もやしとハムのあえ物 | ぎゅうにゅう とうふ あげ さば ハム みそ (にぼし) | こめ むぎ さとう みずあめ | なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん もやし きゅうり しょうが | 605 26.1 | 802 33.5 |
| 6 | 火 | パンパン | | サラダスパゲティ 豆腐シューマイ | ぎゅうにゅう ツナ とうふ とうにゅう すりみ ひじき | パンパン スパゲティ さとう オリーブオイル こむぎこ あぶら | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ | 721 27.0 | 811 30.4 |
| 7 | 水 | ちらし寿司 | | 魚そうめん汁 ビーンズサラダ 七タゼリー | ちくわたまご あげわかめ ぎゅうにゅう イトヨリ だいず ハム いんげんまめ(かつおぶし こんぶ) | こめ さとう あぶら でんぷん みずあめ コールスロートレッシング ゼリー | にんじん れんこん しいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | 592 19.8 | 724 23.2 |
| ～きくちさんデー「ピーマン」～ | | | | | ぎゅうにゅうとりにく | にんじんパン こむぎこ | にんじん たまねぎ にんにく | 663 30.0 | 831 37.1 |
| 8 | 木 | にんじんパン | | 春雨スープ 鶏とピーマンの カシューナッツあえ | レバー だいず | さとう あぶら はるさめ カシューナッツ でんぷん | しょうが チンゲンサイ もやし コーン ピーマン | | |
| 9 | 金 | じゃこわかめごはん | | じゃがいものそぼろ煮 切干大根のごまサラダ | わかめ ちりめん ぎゅうにゅう とりにく だいず てんぷら あつあげ | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま | たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり しょうが | 645 23.9 | 783 28.5 |
| 12 | 月 | キムタクごはん | | じゃがいものみそ汁 いわしかりカリフライ ひじきあえ | ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ いわし かんてん みそ ひじき(かつおぶし) | こめ むぎ ごまあぶら さとう みずあめ じゃがいも あぶら ごま でんぷん げんまいこ こめこ | にんじん たくあん たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり | 713 27.1 | 895 33.7 |
| 13 | 火 | 米粉パン | | かぼちゃのミルクスープ アンサンブルエッグ 海藻サラダ | たまご ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク いんげんまめ チーズ かいそう | こめこパン さとう てんぷん じゃがいも バター あぶら アーモンド ごまあぶら | たまねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり にんじん もやし パセリ | 584 25.5 | 724 31.0 |
| 14 | 水 | 中華丼 | | わかめスープ マンゴープリン | ぶたにく いか とうふ うずらたまご かまぼこ ぎゅうにゅう わかめ | こめ むぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら マンゴープリン | にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが きぬさや にんにく えのきたけ ねぎ | 609 26.3 | 769 32.1 |
| 15 | 木 | かぼちゃパン | | パンネとなすのミートソース コーンサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ | かぼちゃパン さとう パンネ あぶら オリーブオイル | なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン | 623 24.1 | 799 29.6 |
| ☆☆☆くまとの魚推進提供事業「鯛」☆☆☆ | | | | | ぎゅうにゅう たまご | こめ むぎ でんぷん | たまねぎ にんじん ねぎ | 638 28.0 | 819 34.4 |
| 16 | 金 | 麦ごはん | | かき玉汁 鯛のレモン漬け ゴーヤの酢の物 | とうふ たい ツナ (かつおぶし こんぶ) | あぶら さとう ごまあぶら こめこ | えのきたけ にがうり レモン キャベツ きゅうり | | |
| ～ふるさとくまさんデー「八代」～ | | | | | ぎゅうにゅう あげ みそ | こめ むぎ こむぎこ | たまねぎ にんじん ねぎ | 600 20.2 | 795 27.3 |
| 19 | 月 | 麦ごはん | | わかめのみそ汁 ちくわの磯辺あげ トマトの中華サラダ | わかめ ちくわ ちりめん あおりの(かつおぶし) | でんぷん ごま あぶら ごまあぶら さとう | トマト えのきたけ きゅうり コーン | | |
| 20 | 火 | ミルクパン | | ミネストローネ ナッツサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ハム だいず いんげんまめ | ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら カシューナッツ | えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり | 620 23.1 | 777 28.7 |
| 21 | 水 | ポークカレーライス | | フルーツジュレ | ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう | こめ むぎ じゃがいも あぶら フルーツゼリー カクテルゼリー | にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バナナ ナタデココ パイン | 688 19.9 | 834 23.1 |

※くま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。