



1月 献立予定表

<今月の献立のねらい>食事のあいさつをきちんとしよう

黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	食パン＆メープルマーガリン	○		食パン,はちみつ,マーガリン,バター		656 kcal
	やさいスープ			キャベツ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,パセリ		29.3 g
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	さとう	にんにく,トマト	28.7 g 2.5 g
2火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		683 kcal
	さといもとわかめのみそ汁		わかめ,みそ,いりこだし	さといも,あげ	だいこん,えのきたけ,ねぎ	25.4 g
	手作りれんこんバーグ		とりにく,とうふ,みそ	ながいも,やまといも,ばんこ,さとう,かたくりこ	れんこん,しょうが	16.7 g
	みかんゼリー			さとう	みかん	2.5 g
4木 始 め な ま し た	ごはん＆味のり	○	あじのり	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		736 kcal
	ちゃんこなべ		とりにく,とうふ,いわしづし,あじぶし,こんぶ,かつおぶし	かたくりこ,あげ	しょうが,たまねぎ,はくさい,にんじん,ぶなしめじ,ごぼう,ねぎ	32.8 g
	豆腐のフライ		とうふ,いとよりだい,すけそうたら,だいす,あおさ	ばんこ,ごま	たまねぎ,にんじん,しいたけ	24.7 g 2.3 g
5金	げんまいごはん	○		こめ,げんまい,ビタミンきょうかまい		627 kcal
	いろどりみれ汁		たら,こんぶだし,かつおぶし	かたくりこ	えのきたけ,こまつな,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう	28.7 g
	さけチーズフライ		さけ,チーズ,にゅうかざい	こむぎご,ばんこ,あぶら		15.1 g
	かみかみレンコンサラダ		とりにく,こんぶ,かつおぶし		もやし,にんじん,れんこん,うめ	2.2 g
8月 菊 池 の み	チョコスティックパン	○	たまご,だっしゅんにゅう ひじき,しらす	こむぎご,さとう,マーガリン 11月8日は 「いい歯の日」です♪ けんこうな歯をめざそう		681 kcal
	きのこスープ		とりにく	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,パセリ	21.3 g
	ひじきの鉄ちゃんサラダ			ごまあぶら,さとう	こまつな,ほうれんそう,どうもろこし	28.7 g
	おいもスティック			さつまいも,むらさきいも		2.3 g
9火 紅葉給食	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		614 kcal
	いちょう汁		ぶたにく,あつあげ,みそ,いりこだし		しょうが,だいこん,れんこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	29.4 g
	魚のもみじ焼き		かれい,たらこ	あぶらだいす	にんじん	17.0 g
	たくあん和え		こんぶ	さとう	かぶ,きゅうり,だいこん	2.5 g
10水	ミルクパン	○		ミルクパン		700 kcal
	トマトなべ		ウインナー,ぶたにく	じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,はくさい,どうもろこし,マッシュルーム,トマト,にく	30.8 g
	ベーコンとほうれん草のオムレツ		たまご,クリーム,ベーコン,チーズ	あぶら	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	30.0 g
						2.5 g
11木 熊本の郷土料理	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		712 kcal
	ご汁		とうふ,ご,むぎみそ,いりこだし	あげ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	26.0 g
	肉じゃが		ぎゅうにく,さつまい	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうが,いんげん,しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん	21.0 g 2.5 g
12金 韓国料理	コグマごはん	○		こめ,くろ・あか・みどりまい,はつなげんまい,さつまいも		739 kcal
	たまご入り豆もやしスープ		とびうおでんぶん,わかめ,たまご	あぶら	だいすもやし,ねぎ,しょうが,にんにく	33.2 g
	あつあげ豚キムチ		あつあげ,ぶたにく	ごまあぶら	しょうが,にんにく,はくさい,どうがらし,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら	27.6 g 2.5 g
15月	げんまいごはん	○		こめ,げんまい,ビタミンきょうかまい		657 kcal
	いそのかスープ		のり,ほたて,かつおぶし,こんぶだし	じゃがいも	こまつな,えのきたけ,はくさい	26.0 g
	肉つめいなり		とりにく,ぶたにく,こんぶ,かつおぶし	あぶらあげ,でんぶん,さとう,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,れんこん,ごぼう	20.5 g
	豆腐とじゃこのサラダ		とうふ,しらす	ごまあぶら,たまねぎさとう	ほうれんそう,だいこん,にんじん	2.4 g
16火 始めおましんたー	ごはん＆ごはんの友(ぶりかけ)	○	いりこ,のり,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま		750 kcal
	おでん		とりにく,うずらたまご,いとよりだい,すけどうだら,こんぶだし, いわしづし,あじぶし,かつおぶし	さといも,かたくりこ,さとう	にんじん,だいこん,こんにゃく	30.3 g
	レンコンとかぼちゃのおかか和え		かつおぶし	あぶら,みずあめ	れんこん,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん	24.6 g 2.3 g
17水 国二子ヨット状況のキバは	かぼちゃパン	○		かぼちゃパン		762 kcal
	ニヨッキ入りきのこのシチュー		とりにく,ぎゅうにゅう	あぶら,バター,こめ,こむぎこ	かぼちゃ,はくさい,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,ほうれんそう	29.0 g
	スナックレバー		レバー,だいす	さつまいも,あぶら,でんぶん,さとう,こむぎこ,ごま		32.2 g 2.0 g
18木 鹿児島の巡り	むぎごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		750 kcal
	さつま汁		とりにく,いりこだし,みそ	ごまあぶら,さつまいも	にんじん,こんにゃく,ごぼう,しょうが,ねぎ	30.7 g
	ぶりの照り焼き		ぶり	かたくりこ	しょうが	22.3 g
	ゆかりえ		とりにく	さとう	にんじん,きゅうり,はくさい	2.4 g
	ミニスイートポテト		由来は こんだてイラストを チェック!	さつまいも,さとう,あぶら		
19金 くまさん山鹿デー	つなひきよいしょ	○	だいす	こめ,もちごめ,あずき		701 kcal
	豚汁		とうふ,ぶたにく,いりこだし,みそ	あぶらあげ	にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ	21.7 g
	くりコロッケ			じゃがいも,くり,さつまいも,ばんこ,こむぎこ,でんぶん,さとう,あぶら		19.9 g
	冬やさいの茶の香あえ				はくさい,にんじん,こまつな,ちやば	2.2 g
22月	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		729 kcal
	さといものみそそぼろ		とりにく,あつあげ,みそ	さといも,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,こんにゃく,いんげん	29.5 g
	はくさいのごまネーズ和え		ツナ	すりごま,あぶら,みずあめ	はくさい,にんじん,ブロッコリー	24.4 g 1.8 g
24水	にんじんパン	○		にんじんパン		789 kcal
	ミートスパゲティ		ぎゅうにく,チーズ,ぶたにく	スパゲッティ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,エリンギ,パセリ,トマト,	28.8 g
	キャロットラペ			オリーブ油,さとう	にんじん,きゅうり,たまねぎ,パセリ	25.7 g
	ヤクルト		だっしゅんにゅう			2.5 g
25木	きびごはん	○		こめ,きび,ビタミンきょうかまい		755 kcal
	タイピーエン		うずらたまご,ぶたにく	はるさめ,あぶら	にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ	27.9 g
	マー婆ー豆腐		とうふ,ぶたにく,みそ,あかみそ	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,ににく,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,たけのこ	25.2 g
	ミニももまん		かんてん	こむぎこ,あずき,さとう	かぼちゃ	2.5 g
26金	ライス&ふくじんづけ	○		こめ,ビタミンきょうかまい,ごま	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	740 kcal
	ジンジャーポークカレー		ぶたにく,だいす,チーズ	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,でんぶん,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ににく,しょうが,りんご,トマト,バナナ	26.1 g
	かいそうサラダ		わかめ,こんぶ,ふ・まふ・とさかのりとさかのり,ツナ	ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	21.8 g
						3.0 g
29月	パインパン	○		パインパン		719 kcal
	とりごぼううどん		とりにく,なると,なんかんあけ,こんぶだし,いわしづし,あじぶし,か つおぶし	うどん	ごぼう,しいたけ,はくさい,にんじん,ねぎ	31.6 g
	さといもコロッケ		とりにく	あぶら,じゃがいも,さといも,かたくりこ,さとう,こむぎこ,ばんこ	たまねぎ,しいたけ,にんじん	21.9 g
	ジョア		だっしゅんにゅう			2.8 g
30火	きくち古代米ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,はつなげんまい,みどり・くろ・あかまい		750 kcal
	おふのかきたま汁		たまご,とりにく,かつおぶし,こんぶだし	こむぎこ,かたくりこ	にんじん,みつば	32.0 g
	さばのみぞれ煮		さば	さとう,でんぶん	だいこん	27.6 g
	具だくさんかぼちゃ和えもの		だいす,ツナ	あぶら,みずあめ	ブロッコリー,かぼちゃ,パプリカ,にんじん	2.3 g

※給食回数 黒石原…19回(8日なし)、菊池…20回

※献立は変更になる場合があります。