

# 6月こんだてよていひょう

令和7年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	こんだて			主 材 料			栄 養 量	
		主食	牛乳	おかず	赤 (あか)	黄 (き)	緑 (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	上段 下段	小学校 中学校
2	月	麦ごはん	 親子煮 ごぼうのサラダ	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 ツナ 大豆	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	646 792	26.1 31.8	
3	火	コッペパン	 ミートサンド 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	コッペパン さとう 米粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー しめじ キャベツ パセリ しょうが ハナナ みかん もも	638 832	23.0 29.1	
4	水	麦ごはん	 さんまのうめ煮 水田ごぼうのしくれ煮 豆腐のみそ汁	牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく さとう	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ	676 798	25.6 29.5	
5	木	ミルクパン	 チリコンカン キャベツのレモンサラダ とうもろこし	牛乳 大豆 牛肉 ぶた肉	ミルクパン さとう 油 オリーブ油	たまねぎ にんじん パプリカ トマト キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	640 847	24.0 34.1	
6	金	枝豆ご飯	 小さいわしの梅香揚げ きゅうりの昆布和え 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳 ちりめん いわし こんぶ 厚揚げ	米 油 ごま さとう	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	588 758	23.7 30.2	
9	月	麦ごはん	 あじゴマフライ もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳 あじ かつおぶし とうふ	米 麦 油 さとう 油 こんにゃく	もやし こまつな ごぼう ねぎ だけのこ にんじん しいたけ	590 717	23.0 27.3	
10	火	食パン	 パンネのトマトソース イタリアンサラダ ほうれん草オムレツ	牛乳 ぶた肉 チーズ 卵	食パン バター さとう オリーブ油	にんにく しょうが にんじん ピーマン スズキニ たまねぎ キャベツ きゅうり	639 836	25.7 33.1	
11	水	麦ごはん	 コーンたまごスープ チャブチェ お豆腐のしゅうまい	牛乳 卵 ぶた肉 とうふ	米 麦 でんぷん はるさめ ごま ごま油	たまねぎ コーン パセリ しょうが にんじん こまつな はくさいキムチ	647 834	22.5 28.4	
12	木	麦ごはん	 じゃがいものそぼろ煮 じゃこあえ	牛乳 とり肉 大豆 ちぎりあげ うすら卵 厚揚げ ちりめん ツナ	米 麦 油 じゃがいも しらたき さとう ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが きゅうり キャベツ	588 782	22.2 33.7	
13	金	麦ごはん	 魚のレモン漬け ピーマンのこんぶあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ こんぶ とうふ 油揚げ	米 麦 油 さとう オリーブ油	レモン たまねぎ にんじん かんてん キャベツ ピーマン かぼちゃ ねぎ	615 755	24.2 27.4	
16	月	麦ごはん	 ボークキーマカレー シーフードサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ ひよこ豆 いか かいそう うすら卵 (中のみ)	米 麦 油 じゃがいも さとう オリーブ油	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン	644 817	21.8 29.1	
17	火	丸パン(カット)	 かぼちゃのポタージュ かみかみサラダ チキンパティ	牛乳 白いんげんまめ 生クリーム チキンパティ	丸パン さとう バター 米粉	たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ ごぼう きゅうり にんじん	681 805	26.0 30.6	
18	水	麦ごはん	 ごぼうのメンチカツ トマトと豆腐のしそひじき和え つみれ汁	牛乳 ごぼうのメンチカツ とうふ ちりめん ひじき つみれ	米 麦 油 ごま さとう	きゅうり トマト かんてん コーン たまねぎ にんじん ねぎ	624 786	23.6 29.1	
☆ ふるさとくまさんデー (阿蘇の味) ☆									
19	木	熊本県産 トマトパン	 高菜とベーコンの Pasta アスパラガスのアーモンドサラダ フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン	トマトパン さとう アゲティ バター オリーブ油 アーモンド	たかな漬 しめじ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ アガカ入 きゅうり コーン	666 802	22.3 26.6	
20	金	麦ごはん	 なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 卵 くきわかめ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	619 754	23.4 28.1	
23	月	麦ごはん	 さばのカレーやき キャベツのごま和え やさいのみそ汁	牛乳 さば 大豆 とうふ 油揚げ	米 麦 ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん かんてん ごぼう ねぎ	666 811	27.7 33.0	
24	火	食パン	 冷やし中華 野菜ソイぎょうざ マーシャルビーンズ	牛乳 ハム 卵 ぎょうざ マーシャルビーンズ	食パン さとう ちゅうかめん ごま油 油	にんじん きゅうり キャベツ もやし レモン	627 823	21.0 26.0	
25	水	麦ごはん	 いわしのかぼすレモンに オクラのかつお和え のっぺい汁	牛乳 いわし かつおぶし とり肉 ちくわ とうふ	米 麦 さとう こんにゃく	キャベツ オクラ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	593 725	26.6 32.0	
☆ さくちさんデー (なす) ☆									
26	木	麦ごはん	 トマトとなすのドライカレー 野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ ベーコン ヨーグルト	米 麦 油	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが アスパラガス キャベツ しめじ パセリ	665 792	21.8 25.3	
☆ あじめぐり (宮崎県) ☆									
27	金	麦ごはん	 チキンなんばん・キャベツ タルタルソース わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ	米 麦 でんぷん こむぎこ あぶら さとう	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	667 849	23.0 30.7	
30	月	麦ごはん	 沢煮わん いわしのおかか煮 枝豆とわかめの和えもの	牛乳 ぶた肉 いわし わかめ ひじき	米 麦 しらたき さとう	ごぼう だけのこ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ コーン えだまめ	591 719	25.3 30.1	

※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。