

8・9月こんだてよていひょう

令和5年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			エネルギー (kcal)
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
28	月	麦ごはん		夏野菜のキーマカレー キャベツのレモンサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ひよこ豆 チーズ	米 麦 油 オリーブ油 さとう	しょうが なす ピーマン トマト コーン たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり レモン	632 778
29	火	食パン		冷やし中華 はるまき マンザルビーツ	牛乳 ロースハム 卵 はるまき マンザルビーツ	食パン さとう 中華麺 ごま油 油	にんじん きゅうり キャベツ もやし レモン	651 871
30	水	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 くわわかめ テンメツヤ	米 麦 ごま油 さとう でんぶん 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	611 746
31	木	ミルクパン		タイビーエン パンパンジーサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずらの卵 とうりさ身	ミルクパン さとう はるさめ 油 ねりごま ごま ノイグ マネズ	キャベツ きくらげ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり ぶどう	548 721
1	金	麦ごはん		さんまのかほすレモン煮 枝豆とわかめの和えもの みそけんちん汁	牛乳 さんま 豆腐 わかめ ひじき	米 麦 さとう こんにゃく	キャベツ コーン えだまめ ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	632 771
4	月	麦ごはん		ピピンパ (肉のピリ辛炒め) (ナムル) わかめスープ	牛乳 牛肉 卵 わかめ かまぼこ	米 麦 さとう 油 ごま油	しょうが にんにく しいたけ しめじ もやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ	593 724
5	火	パンパン		サーモンフライ キャベツとポプリのサラダ ミネストローネ	牛乳 鮭フライ ベーコン	パンパン さとう 油 オリーブ油	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ セロリ しめじ	649 728
6	水	豚キムチごはん		卵スープ かつのりサラダ(きざみのり) ムース	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 ツナ のり ムース	米 麦 さとう 油 でんぶん ごま さとう	ねぎ 白菜キムチ にんにく たまねぎ にんじん こまつな 寒天 きくらげ キャベツ きゅうり	598 718
7	木	麦ごはん		チンジャオロースー わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま油	たけのこ たまねぎ ピーマン コーン にんじん ねぎ えのきたけ みかん	596 717
☆ あじめぐり(愛知県) ☆								
8	金	麦ごはん		みそカツ キャベツ きしめん団子汁	牛乳 ぶた肉 油あげ	米 麦 油 さとう ごま めん さといも	キャベツ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ しょうが	646 748
11	月	麦ごはん		干草焼き れんこんサラダ 呉汁	牛乳 卵 大豆 豆腐 油あげ	米 麦 さとう こんにゃく ノイグ マネズ	れんこん にんじん きゅうり コーン ごぼう ねぎ	660 834
12	火	かぼちゃパン		焼きそば コーンしゅうまい 梨	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ コーンしゅうまい	かぼちゃパン さとう ノイグ マネズ 油	キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ もやし ねぎ なし	667 842
13	水	梅わかめごはん		冬瓜の卵スープ 豚肉と野菜の生姜焼き	牛乳 わかめ 卵 豆腐 かまぼこ ぶた肉 オムレツ	米 麦 ごま でんぶん さとう ごま油	梅干し とうがん こまつな もやし きくらげ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	586 717
14	木	丸パン		チキンてりやきパーティ ごぼうのサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム	丸パン さとう バター 米粉	ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	664 833
15	金	麦ごはん		いわしのかりかりフライ キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐	米 麦 油 ごま さとう ごま油	キャベツ こまつな にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	622 790
19	火	ミルクパン		ポークビーンズ カラフルサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆	ミルクパン じゃがいも オリーブ油 ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ いんげん しめじ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	564 728
☆ ふるさとくまさんデー(山鹿の味) ☆								
20	水	栗ごはん		冬瓜のみそ汁 かぼちゃのお煮しめ 抹茶パウンドケーキ	牛乳 とうふ とり肉 厚揚げ ちぎりあげ	米 栗 ごま こんにゃく さとう 抹茶パウンドケーキ	とうがん にんじん きくらげ ねぎ かぼちゃ たまねぎ いんげん	647 778
21	木	麦ごはん		親子煮 カリカリきゅうり ししゃもフライ	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 こんぶ ししゃも	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり しょうが	636 825
22	金	麦ごはん		魚の天玉あげ もやしのしそ昆布和え さつま汁	牛乳 ホキ こんぶ かつおぶし とうふ 天ぷら	米 麦 油 さつま芋 こんにゃく	もやし にんじん こまつな ねぎ だいこん ごぼう	629 770
25	月	麦ごはん		いわしの梅煮 南関あげの酢の物 とりごぼう汁	牛乳 いわし 南関あげ わかめ とり肉	米 麦 ごま さとう 油	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	637 761
26	火	食パン		鶏肉の香味あえ アーモンドのサラダ トマト入り卵スープ・りんごジャム	牛乳 とり肉 卵 豆腐	食パン さとう でんぶん 小麦粉 油 アーモンド 米粉 ごま油	しょうが ねぎ キャベツ トマト きゅうり にんじん きくらげ チンゲンサイ	606 810
27	水	麦ごはん		塩さば のっぺい汁 れんこんのきんぴら	牛乳 さば ちくわ とうふ とり肉 くわわかめ	米 麦 さといも ごま油 こんにゃく さとう	だいこん にんじん ごぼう しいたけ れんこん いんげん	658 801
☆ きくちさんデー(なす) ☆								
28	木	コッペパン(カット)		なすとペンのミートソース コールスローサラダ カリポリアーモンド	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 いりこ	コッペパン さとう オリーブ油 アーモンド バター ノイグ マネズ	しょうが なす たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん	649 823
29	金	麦ごはん		信田煮 さといものサラダ すまし汁・お月見団子	牛乳 しのだに とうふ わかめ	米 麦 さといも ごま かつおぶし だんご	しそ コーン えだまめ にんじん えのきたけ ねぎ	629 745

※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。