















4月こんだてよていひょう

令和8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 な 材 料			栄 養 量			
					赤 (あか)	黄 (き)	緑 (みどり)	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
					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	上段 小学校 下段 中学校	上段 小学校 下段 中学校		
10	金	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨のちゅうかサラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 大豆 ツナ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	621 761	24.4 29.5		
13	月	麦ごはん		焼き肉丼 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんじん ピーマン しょうが えのきたけ	597 730	22.9 27.8		
14	火	ミルクパン		スパゲッティーナポリタン キャベツとツナのサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ	ミルクパン バター さとう スパゲティ オリーブ油	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	634 753	22.1 27.3		
15	水	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 小松菜の和え物	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚あげ ハム 卵	米 麦 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 しょうが えだまめ こまつな きゅうり もやし コーン	622 763	24.0 28.8		
16	木	米粉パン		クリームシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム	米粉パン さとう じゃがいも バター 米粉油	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン	558 703	23.2 29.3		
17	金	麦ごはん		魚のケチャップソース たまねぎのみそ汁	牛乳 タラ 豆腐 油揚げ	米 麦 油 さとう	コーン にんじん しょうが えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ	634 780	28.5 34.7		
20	月	麦ごはん		チキンカレー 海そうサラダ	牛乳 とり肉 ちりめん 海そう	米 麦 じゃがいも 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	618 757	20.4 24.3		
21	火	こくとうパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 大豆 卵 ヨーグルト	こくとうパン さとう じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ パイン みかん もも バナナ	571 746	21.0 26.8		
☆ふるさと熊産デー(山鹿の味)・菊池産デー(たけのこ)☆											
22	水	たけのこご飯		みそけんちん汁 白身魚天ぷら まっちゃ塩	牛乳 油揚げ とり肉 豆腐 ホキ	米 さとう 油	たけのこ しいたけ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ 白菜 こまつな	572 697	23.4 28.2		
23	木	麦ごはん		親子丼 じゃこと野菜の和え物	牛乳 とり肉 卵 ちりめん こんぶ	米 麦 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	581 712	24.2 29.7		
24	金	麦ごはん		いわしのかんろ煮 きゅうりのひじき和え 豚汁	牛乳 いわし ひじき ぶた肉 豆腐	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	589 721	23.0 27.5		
27	月	麦ごはん		魚の天玉あげ かき卵汁 キャベツのごまあえ	牛乳 ホキ 卵 豆腐 かまぼこ	米 麦 油 でんぷん ごま さとう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ	589 716	21.5 25.7		
28	火	丸パン(カット)		小松菜のミルクスープ アーモンドサラダ 豆腐ハンバーグ	牛乳 白いんげん 豆乳 生クリーム とうふハンバーグ	丸パン さとう 油 米粉 アーモンド	たまねぎ こまつな にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン	599 752	24.8 30.2		
30	木	ミルクパン		春雨スープ バンバンジーサラダ コーンシューマイ	牛乳 かまぼこ とり肉 しゅうまい	ミルクパン はるさめ さとう ごま油 ごま	にんじん キャベツ ねぎ コーン たまねぎ きくらげ きゅうり もやし コーン	507 705	21.1 28.2		

※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。