

5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 な 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	なつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	麦ごはん		若竹汁 かつおフライ 赤玉ねぎのサラダ・かしわもち	牛乳 豆腐 かつお わかめ ハム	米 麦 油 さとう オリーブ油 かしわもち	たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン	656 806
2	火	セルフドッグ (コッペパン) (ウインナー)		コールスローサラダ 小松菜のミルクスープ 一食ケチャップ	牛乳 ウインナー とり肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	コッペパン さとう でんぷん オリーブ油 じゃがいも 米粉	アスパラガス きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ	583 758
8	月	ピース とりそぼろ ごはん		豚汁 じゃがいものごまマヨサラダ	牛乳 とり肉 大豆 卵 ぶた肉 とうふ	米 さとう 油 こんにゃく ごま ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり コーン	575 704
9	火	玄米パン		豆腐と野菜の中華煮 スイカ入りフルーツ白玉	牛乳 ぶた肉 うすら卵 とうふ	玄米パン ごま油 でんぷん 白玉もち 黒砂糖	しょうが にんにく 白菜 ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ すいか みかん もも	592 715
10	水	麦ごはん		魚の香味ソース にら玉汁 ピーマンのひじき和え	牛乳 ホキ 卵 かまぼこ ひじき	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	ねぎ しょうが たまねぎ にら もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	579 703
11	木	麦ごはん		ハヤシ 海そうサラダ みかんゼリー	牛乳 牛肉 チーズ 海そう 大豆	米 麦 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ミルポア きゅうり みかんゼリー	650 791
12	金	梅じゃこごはん		山菜うどん ごぼうと竹輪のサラダ	牛乳 ちりめん ぶた肉 油揚げ ちくわ 豆乳	米 麦 ごま さとう うどん 油	梅干し たまねぎ 山菜 にんじん ねぎ ごぼう きゅうり コーン	614 761
15	月	麦ごはん		ポークカレー 人参サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 じゃがいも 油 さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	626 765
16	火	食パン		焼きビーフン お豆腐のしゅうまい ブロッコリーのアーモンドあえ・ジャム	牛乳 ぶた肉 おとうふしゅうまい	食パン さとう ビーフン ごま油 アーモンド	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー コーン	610 821
☆ ふるさとくまさんデー (水保・芦北の味) ☆								
17	水	麦ごはん		新たまねぎのみそ汁 太刀魚フライ 甘夏サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ たちうお わかめ	米 麦 油 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏	660 835
☆ きくちさんデー (アスパラガス) ☆								
18	木	黒とうパン		アスパラガスのクリームスープ トマトオムレツ メロン	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム 卵	黒とうパン さとう バター 米粉 オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス メロン	611 734
19	金	麦ごはん		豚丼 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 厚揚げ わかめ	米 麦 ごま油 しらたき さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう もやし ねぎ しいたけ にんじん えのきたけ	584 705
22	月	麦ごはん		とりごぼう汁 いわしのカリカリフライ キャベツのおかか和え	牛乳 とり肉 生揚げ いわし	米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	587 760
23	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 さとう スパゲティ バター オリーブ油	にんにく たまねぎ ピーマン しめじ 赤パプリカ にんじん 黄パプリカ キャベツ	564 700
24	水	麦ごはん		アスパラと豚肉の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 麦 ごま油	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー アスパラガス キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	568 694
25	木	ごはん		魚のチリソース 春雨コーンスープ	牛乳 ホキ 豆腐	米 油 さとう はるさめ ごま油	ピーマン 黄パプリカ にんじん えだまめ しょうが コーン きくらげ ブロッコリー	617 750
26	金	麦ごはん		豚キムチ丼 卵スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 卵 ヨーグルト	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ にら 寒天 こまつな	660 794
29	月	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き キムチ和え 呉汁	牛乳 ホキ 大豆 油揚げ こんぶ スキムミルク	米 麦 じゃがいも こんにゃく マヨネーズ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	3小 中止 848
30	火	セルフサンド (食パン)		野菜スープ ポテトサラダ ハンバーグ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	食パン さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり コーン	590 732
☆ あじめぐり (山口県) ☆								
31	水	わかめごはん		チキンチキンごぼう 大平	牛乳 わかめ とり肉 豆腐 ちくわ	米 麦 でんぷん 油 さとう 小麦粉	しょうが たまねぎ ごぼう えだまめ ねぎ だいこん にんじん	658 855

※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。