

# 7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)	
					ちやくやくほねになる			ねつやちからになる
3	月	麦ごはん		マーボー豆腐 枝豆とわかめの和えもの いわしの生姜煮	牛乳 とうふ ぶた肉 オムレツソース いわし わかめ ひじき	米 麦 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン えだまめ	689 839
4	火	コッペパン		ミートボールのシチュー キャベツのレモンナッツサラダ ヨーグルト	牛乳 ミートボール 白いんげん ヨーグルト	コッペパン さとう オリーブ油 アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ パプリカ コーン レモン	587 736
5	水	麦ごはん		すまし汁 さかなのみそマヨ焼き ゆかりあえ	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ホキ	米 麦 ノイグ マヨネーズ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ コーン キャベツ きゅうり しそ	608 726
6	木	鶏そぼろごはん		魚そうめん汁 いかの天ぷら こんぶ和え・ほしがたゼリー	牛乳 とり肉 卵 うおそうめん いか こんぶ	米 麦 さとう 油 パインゼリー	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが しめじ チンゲンサイ きゅうり コーン	592 755
7	金	麦ごはん		豚みそカレーうどん 卵焼き キャベツのたくあん和え	牛乳 ぶた肉 油揚げ 卵 こんぶ	米 麦 うどん さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たくあん	630 748
10	月	麦ごはん		信田煮 ピーマンのじゃこあえ 冬瓜の卵スープ	牛乳 しのだに ちりめんじゃこ 豆腐 かまぼこ 卵	米 麦 さとう オリーブ油 でんぷん	にんじん キャベツ ピーマン 寒天 とうがん こまつな きくらげ しょうが	600 720
11	火	黒糖パン		サーモンフライ ラビゴットソース 夏野菜のスープ	牛乳 サケ とり肉 ひよこまめ	こくとうパン さとう 油 オリーブ油	きゅうり トマト たまねぎ レモン コーン えだまめ しめじ にんじん かぼちゃ	617 720
☆ あじめぐり (沖縄県) ☆								
12	水	麦ごはん		ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 パインコンポート	牛乳 豆腐 ぶた肉 卵 オムレツソース 油揚げ もずく	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも	にがうりにんにく しょうが もやし にんじん ねぎ えのきたけ パイン	627 764
13	木	かぼちゃパン		サラダスパゲッティ 豆腐ハンバーグ	牛乳 ツナ 豆腐ハンバーグ	かぼちゃパン スパゲティ さとう オリーブ油	きゅうり キャベツ 卵がらすにんじん たまねぎ コーン	645 792
☆ きくちさんデー (オクラ) ☆								
14	金	麦ごはん		あじゴマフライ オクラのひじき和え なすのみそ汁	牛乳 あじゴマフライ ひじき かつおぶし とうふ 油揚げ	米 麦 油 さとう	オクラ きゅうり 寒天 にんじん たまねぎ なす ねぎ	604 733
18	火	食パン		冷やし中華 枝豆と豆腐の炒め物 ブルーベリージャム	牛乳 ロースハム 卵 枝豆と豆腐の炒め物	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	624 820
☆ ふるさとくまさんデー (天草の味) ☆								
19	水	たこめし		あおさのみそ汁 きびなごのカリカリフライ 晩柑ゼリー	牛乳 たこ 豆腐 油揚げ あおさ きびなご	米 麦 さとう 油 ばんかんゼリー	えだまめ しいたけ にんじん ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ	562 704
20	木	麦ごはん		焼き肉丼 卵スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 卵	米 麦 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし 寒天 にんじん ピーマン しょうが こまつな	598 736
21	金	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 豚肉	米 麦 オリーブ油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ りんご かぼちゃ なす パプリカ えだまめ パナナ みかん もも	696 843

※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。