

7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 す	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	
1	水	麦ごはん		マーボー春雨 莛わかめのごまじゃこあえ	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 だいず くきわかめ ちりめん	米 麦 はるさめ ごま油 でんぷん ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな コーン	564 741	21.6 27.0
2	木	ミルクパン		かぼちゃのスープ 白身魚フライの ラビゴットソース	牛乳 ウィンナー うずら卵（中学校のみ） ホキフライ	パン 油 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 トマト きゅうり レモン果汁	546 740	22.4 30.5
3	金	カレーピラフ		ラビオリスープ アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 ツナ ヨーグルト	米 バター ラビオリ じゃがいも オリーブ油 アーモンド さとう	たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	571 732	23.3 29.6
6	月	五色の まぜごはん		魚そうめん汁 水田ごぼうつくね ごま酢和え	牛乳 魚そうめん わかめ 油揚げ 水田ごぼうつくね	米 麦 ごま さとう ごま油	あかしそ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし こまつな	560 705	20.9 24.5
7	火	コッペパン		なすとパンネのミートソース ゴーヤサラダ 七タゼリー	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とりひき肉 チーズ ツナ	パン ペンネ 油 さとう ゼリー	なす たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト水煮 にがうり きゅうり キャベツ	588 707	22.8 27.6
8	水	麦ごはん		カレー豚じゃが かみかみ和え	牛乳 ぶた肉 ちぎりあげ うずら卵（中学校のみ） 厚あげ ちりめん かつお節	米 麦 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ 枝豆 ごぼう もやし きゅうり	563 769	21.9 30.3
9	木	麦ごはん		キムチ豚汁 いわしフライ キャベツのひじき和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 いわしフライ しそひじき	米 麦 じゃがいも あぶら ごま	にんじん なす ごぼう 白菜キムチ ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	599 777	22.4 27.8
☆ あじめぐり（沖縄県）									
10	金	麦ごはん		タコライス ・タコミート・トマトサラダ もずく卵スープ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 チーズ 卵 もずく 豆腐	米 麦 油 さとう オリーブ油 でんぷん	たまねぎ キャベツ トマト レモン果汁 にんじん ねぎ	575 760	23.5 30.0
13	月	麦ごはん		タットリタン （韓国風肉じゃが） 春雨の和えもの ひじきのり佃煮	牛乳 とり肉 厚あげ ちぎりあげ 卵 ひじきのり佃煮	米 麦 じゃがいも しらたき さとう 油 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし きゅうり	578 755	20.7 26.0
☆ きくちさんデー（ピーマン）									
14	火	ミルクパン		ABCスープ いわしのトマト煮 ピーマンのごまマヨサラダ	牛乳 肉だんご 大豆 いわしのトマト煮	パン マカロニ ごま	たまねぎ にんじん とうがん しめじ パセリ ピーマン キャベツ コーン	588 766	25.1 31.9
☆ ふるさとくまさんデー（天草の味）									
15	水	たこめし		あおさのみそ汁 きびなごサクサク揚げ 小2尾・中3尾 ゆかりあえ	牛乳 たこ あおさ 豆腐 油揚げ きびなごサクサク揚げ かつお節	米 麦 さとう 油 ごま油	切干大根 しいたけ にんじん ごぼう 枝豆 しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり あかしそ	574 722	23.6 29.7
16	木	カット丸パン		サラダスパゲティ オムレツのトマトソース	牛乳 ハム オムレツ	パン スパゲティ さとう オリーブ油	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン	578 719	21.9 26.6
17	金	麦ごはん		夏野菜カレー わかめサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ ツナ	米 麦 油 カシューナッツ さとう オリーブ油 ゼリー	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす 枝豆 キャベツ きゅうり	639 820	21.6 27.1

※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。