

8・9月こんだてよていひょう

令和7年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	こんだて			主 な 材 料			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	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
26	火	丸パン(カット)	 牛乳	ハンバーグ(キャブ・リー) ころもサラダ 野菜スープ・ぶどうゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン さとう バター ごま	ごぼう きゅうり にんじん にんにく たまねぎ キャベツ しめじ パセリ	588 704	22.5 27.3
27	水	麦ごはん	 牛乳	夏野菜のキーマカレー トロピカルフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ヨーグルト	米 麦 油	たまねぎ にんじん なす コーン ビーマン しょうが パナナ バイン パパイア ナタデココ	663 811	21.3 25.4
28	木	食パン	 牛乳	魚フライ ゆでやさしい タルタルソース ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン ひよこ豆	食パン さとう 油 オリーブ油 タルタルソース	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ パセリ	573 723	21.5 26.6
29	金	梅じゃこごはん	 牛乳	かき卵汁 豚肉と野菜のしょうが焼き	牛乳 ちりめん 卵 とうふ かまぼこ わかめ ぶた肉	米 麦 ごま でんぶん さとう ごま油	梅干しにんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ ビーマン	573 708	23.1 27.5
☆ あじめぐり（愛知県） ☆									
1	月	麦ごはん	 牛乳	みそカツ キャベツのサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ かまぼこ うすら卵（中学校のみ）	米 麦 油 さとう ごま オリーブ油	キャベツ にんじん コーン 寒天 とうがん こまつな きくらげ しょうが	567 752	22.1 28.2
2	火	ミルクパン	 牛乳	冷やし中華 にくしゅうまい	牛乳 ハム 卵 にくしゅうまい	ミルクパン さとう ちゅうかめん ごま油	にんじん きゅうり キャベツ もやし レモン	634 793	24.0 29.6
3	水	麦ごはん	 牛乳	いわしのおろしにかぼすあえ なたのっぺい汁	牛乳 いわし とり肉 ちくわ とうふ	米 麦 さとう こんにゃく	キャベツ れんこん きゅうり にんじん かぼす かぼちゃ しめじ えだまめ	642 755	22.4 32.0
4	木	食パン	 牛乳	魚のチリソース 春雨コーンスープ ブルーベリージャム	牛乳 タラ	食パン じゃがいも さとう 油 はるさめ ごま油	ビーマン しょうが コーン にんじん えだまめ きくらげ キャベツ ほうれん草	641 774	24.0 29.3
5	金	麦ごはん	 牛乳	肉じゃがカレー味 かつのりサラダ きざみのり	牛乳 ぶた肉 厚あげ ツナ かつおぶしのり	米 麦 油 しらたき じゃがいも さとう ごま ごま油	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	611 747	24.0 28.9
8	月	さつまいもごはん	 牛乳	厚あげともやしのみそ汁 とりつくね ごま和え	牛乳 厚あげ とりつくね かまぼこ	米 さつまいも ごま さとう	もやし えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	591 721	19.6 30.0
☆ きくちさんデー（梨） ☆									
9	火	ミルクパン	 牛乳	焼きそば きょうざ 梨	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ キョウザ	ミルクパン さとう ｽﾌﾞｸﾞﾃﾞｲ 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ なし	638 821	29.0 34.2
10	水	麦ごはん	 牛乳	ビビンバ（肉いため・ナムル） わかめスープ	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ 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 にんじん ねぎ	557 728	25.3 31.9
11	木	豚キムチごはん	 牛乳	卵スープ わかめのサラダ ムース	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 ちりめん わかめ ムース	米 麦 ごま油 でんぶん さとう オリーブ油	ねぎ 白菜キムチ コンク にんじん たまねぎ 小松菜 きくらげ ｼｮｶｶﾞ ｷｬﾍﾞﾂ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ	590 703	22.4 26.6
12	金	麦ごはん	 牛乳	いわしのかばやき 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし かつおぶし 油あげ	米 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ	641 783	24.6 29.1
16	火	黒糖パン	 牛乳	スライスチーズ じゃがいものカレーそばろ レタスと卵スープ	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆 ひよこ豆 卵 わかめ	こくとうパン さとう 油 じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ レタス	566 723	25.4 32.1
☆ ふるさとくまさんデー（熊本市の味） ☆									
17	水	麦ごはん	 牛乳	タイビーエン マーボーなす ばんかんゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵（中学校のみ） とり肉	米 麦 はるさめ ごま油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん ねぎ なす チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ	597 795	23.2 29.2
18	木	米粉パン	 牛乳	トマトオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 卵 とり肉 白いんげん豆 豆乳	米粉パン さとう	キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	566 709	22.6 31.0
19	金	麦ごはん	 牛乳	魚の天玉あげ ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 ホキ とうふ とり肉	米 麦 油 さといも	キャベツ きゅうり しそ ねぎ ごぼう だいこん にんじん えのきたけ	600 725	22.5 26.8
22	月	麦ごはん	 牛乳	親子煮 きびなごのかりかりフライ 小松菜のひじき和え	牛乳 とり肉 卵 凍りとうふ きびなご ひじき	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	655 832	25.4 31.4
24	水	麦ごはん	 牛乳	さんまのかんろに きゅうりのこんぶ和え さつま汁	牛乳 さんま こんぶ とうふ とり肉 てんぷら	米 麦 ごま さとう こんにゃく さつまいも	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	639 753	26.3 27.4
25	木	麦ごはん	 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆 ひよこまめ ハム	米 麦 油 アーモンド さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	603 787	23.0 28.5
26	金	麦ごはん	 牛乳	和風コロッケ じゃこサラダ とうふのみそ汁	牛乳 ちりめん とうふ 油あげ	米 麦 コロッケ 油 ごま さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	628 778	20.3 25.2
29	月	麦ごはん	 牛乳	にくづめしのだ さといものサラダ ぶた汁	牛乳 しのだに かつおぶし ぶた肉 とうふ	米 麦 さといも ごま ごま油	しそ コーン えだまめ しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな	627 739	22.7 27.0
30	火	食パン	 牛乳	きのこのミルクスープ れんこんとツナのサラダ ｽﾌﾞｲﾝｸﾞﾍﾞｲｸﾞﾄﾞｴｯｸﾞ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ツナ 卵	食パン さとう 米粉 バター オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ れんこん ブロッコリー キャベツ	545 715	23.9 31.1

※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。