

1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	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	
9	火	ミルクパン		ポークシチュー れんこんとツナのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげんまめ ツナ	ミルクパン さとう じゃがいも オリーブ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ いんげん れんこん ブロッコリー キャベツ	570 748	
10	水	麦ごはん		みそけんちん汁 ほうれん草のごまネズ あえ にくづめいなり	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ にくづめいなり	米 麦 こんにゃく ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ コーン	650 788	
11	木	菜めし		白玉そうじ プリのフライ 白菜のゆず和え	牛乳 油揚げ プリ	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 もち さといも	かぶの葉 かぶ だいこん にんじん こまつな 白菜 ゆず	628 728	
12	金	麦ごはん		冬野菜カレー キャベツのじゃこナッツサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ひよこめめ チーズ ちりめん ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 さとう アーモンド オリーブ油	しょうが にんじん たまねぎ れんこん カリフラワー キャベツ 寒天	707 849	
15	月	麦ごはん		豚キムチちゃんこ さんまの梅煮 紅白なます	牛乳 ぶた肉 豆腐 さんま	米 麦 しらたき ごま油 ごま さとう	キャベツ にんじん たまねぎ 白菜キムチ いら しめじ だいこん	617 751	
16	火	食パン		冬野菜のクリーム煮 とまとオムレツ ブロッコリーのアーモンドあえ・ジャム	牛乳 ミートボール 豆乳 白いんげんまめ 生クリーム 卵	食パン さとう 油 米粉 アーモンド オリーブ油	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ かぶ ブロッコリー コーン	598 777	
17	水	麦ごはん		親子煮 じゃこと野菜の和え物	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 かつおぶし ちりめん こんぶ	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 キャベツ もやし	591 724	
18	木	米粉パン		野菜スープ 魚とさつまいものナッツあえ みかん	牛乳 とり肉 ホキ えだまめ	米粉パン オリーブ油 さとう さつまいも 油 アーモンド	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 みかん	614 725	
☆ ふるさとくまさんデー(菊池) ☆									
19	金	かみかみ高菜ごはん		小袖団子汁 ひじきと きりぼし大根のあえもの	牛乳 大豆 ちりめん 油揚げ ツナ ひじき	米 麦 ごま油 さとう 小麦粉 米粉 さつまいも ごま	たかな漬 だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー 千切大根	610 761	
☆ 学校給食週間メニュー 1月22日(月)~1月26日(金) ☆									
22	月	献立コンクール入賞作品							
		麦ごはん		えこめ牛と れんこんのブルコギふう たまごスープ	牛乳 えこめ牛 卵 わかめ	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぷん	れんこん にんじん ほうれん草 たまねぎ コーン	650 797	
23	火	献立コンクール入賞作品							
		黒糖パン		菊池たっぶりポトフ フレンチサラダ メンチカツ	牛乳 ぶた肉 チーズ メンチカツ	黒とうパン さとう じゃがいも オリーブ油 油	だいこん にんじん 白菜 コーン たまねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー レモン	605 745	
24	水	むかしの給食(給食が始まった頃の給食)							
		麦ごはん		さつまい さけの塩焼き たくあん和え	牛乳 とうふ さけ 天ぷら こんぶ かつおぶし	米 麦 さつまい こんにゃく ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たくあん 白菜	611 722	
25	木	☆ きくちさんデー(ヤーコン) ☆							
		麦ごはん		のっぺい汁 ししゃも天ぷら ヤーコンのきんぴら	牛乳 ししゃも とり肉 とうふ ちくわ ぶた肉 くきわかめ	油 米 麦 さといも ごま油 こんにゃく ヤーコン さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ いんげん	611 825	
26	金	献立コンクール入賞作品							
		麦ごはん		菊池の水田ごぼうのそぼろ丼 冬野菜たっぶりみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆	米 麦 さとう ごま 油 ごま油	ごぼう たまねぎ いら しょうが だいこん 白菜 にんじん こまつな	633 775	
29	月	五色の混ぜごはん		おでん 小松菜のおひたし	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ こんぶ かつおぶし	米 麦 さといも こんにゃく さとう	にんじん だいこん こまつな もやし	570 702	
30	火	パインパン		クリームスパゲティ キャベツとりんごのサラダ いりこ大豆	牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム 大豆 いりこ 青のり	パインパン さとう がけ バター 米粉 オリーブ油 アーモンド ごま 黒砂糖	たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	650 782	
31	水	麦ごはん		とりごぼう汁 さわらフライ 白菜のひじき和え	牛乳 とり肉 厚揚げ さわら ひじき	米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ もやし 白菜 ほうれん草	659 774	

※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。