

6月こんだてよていひょう

令和5年度 菊池市迦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)	
					ちやくにやくほねになる	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	木	丸パン(カット)		ラビオリとお豆のスープ ツナのサラダ 一食チーズ	牛乳 ひよこまめ ツナ チーズ	丸パン さとう ラビオリ オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり	580 739
2	金	枝豆ご飯		小さいわしの梅香揚げ 切り干し大根の和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ちりめん いわし こんぶ	米 油 ごま油 さとう じゃがいも	えだまめ 千切大根 にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	563 725
5	月	麦ごはん		親子煮 もやしとしそ昆布和え ちりめんナッツ	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 こんぶ ちりめん	米 麦 油 じゃがいも さとう アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし こまつな	601 737
6	火	ココアパン		ホークビーンズ キャベツのレモン和え とうもろこし	牛乳 ぶた肉 大豆	ココアパン さとう じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ いんげん しめじ きゅうり キャベツ レモン とうもろこし	657 755
7	水	麦ごはん		鮭の塩バター焼き 水田ごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 サケ 天ぷら くきわかめ とうふ	米 麦 バター こんにやく ごま油 ごま さとう	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	589 717
8	木	麦ごはん		トマトとなすのドライカレー 野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ ベーコン ヨーグルト	米 麦 オリーブ油	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが アスパラガス キャベツ しめじ パセリ	665 792
9	金	麦ごはん		魚のみそがらめ きゅうりの即席漬け かきたま汁	牛乳 ホキ 卵 とうふ	米 麦 油 ごま さとう でんぶん	にんじん えだまめ きゅうり つぼ漬け こんにやくかんてん ねぎ	592 725
12	月	麦ごはん		ピリ辛スタミナ丼 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ オムレツソース わかめ かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ もやし チンゲンサイ	584 704
13	火	コッペパン		カレーミート 野菜のスープ煮 フルーツポンチ (メロン)	牛乳 牛肉 ひよこまめ チーズ とり肉	コッペパン さとう 米粉 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ブロッコリー しめじ キャベツ パセリ パセリ しょうが メロン みかん もも	613 789
14	水	麦ごはん		コーンと卵のスープ チャプチェ	牛乳 卵 ぶた肉	米 麦 でんぶん はるさめ ごま ごま油	たまねぎ コーン パセリ しょうが たけのこ にんじん こまつな はくさいキムチ	590 718
☆ ふるさとくまさんデー (阿蘇の味) ☆								
15	木	ミルクパン		高菜スバゲティ アスパラガスのアーモンドサラダ	牛乳 ベーコン	ミルクパン さとう ががティ バター オリーブ油 アーモンド	たかな漬 しめじ にんじん ねぎ たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	650 849
16	金	麦ごはん		魚のレモン漬け ピーマンのしそ昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ こんぶ わかめ	米 麦 油 さとう	レモン たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ピーマン かぼちゃ	611 737
19	月	麦ごはん		いわしのうめこ もやしのおかか和え 豚キムチちゃんこ	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐	米 麦 さとう しらたき ごま油	もやし こまつな キャベツ いら にんじん たまねぎ 白菜キムチ しめじ	584 702
20	火	人参パン		パンネのトマトソース イタリアンサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉 いか チーズ	にんじんパン さとう オリーブ油 バター もものゼリー	にんじん にんにく しょうが パプリカ スッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり	666 806
☆ きくちさんデー (トマト) ☆								
21	水	麦ごはん		ごぼうのメンチカツ トマトと豆腐のしそひじき和え たまねぎのみそ汁	牛乳 メンチカツ 豆腐 ちりめん ひじき 油揚げ	米 麦 油 ごま さとう	きゅうり トマト コーン こんにやくかんてん たまねぎ にんじん ねぎ	632 778
22	木	麦ごはん		エッグカレー コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 チーズ	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 えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン	646 808
23	金	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 卵 かいそう	米 麦 ごま油 さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ	615 744
26	月	麦ごはん		さばの生姜煮 もやしカシューナッツあえ みそけんちん汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 麦 カシューナッツ さとう	もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	626 763
27	火	ソフトフランスパン		ほうれん草オムレツ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 卵 白いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン さとう オリーブ油 バター 米粉	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ	538 705
☆ あじめぐり (宮崎県) ☆								
28	水	麦ごはん		チキンなんばん 一食別カリ ポイルキャベツ あおさのすまし汁	牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ あおさ	米 麦 でんぶん 油 さとう	レモン キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	668 845
29	木	バリバリ焼きそば		にんじん入りしゅうまい フルーツ杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 しゅうまい	焼チャー麺 ごま油 でんぶん さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ みかん パナナ もも	555 717
30	金	梅じゃこごはん		大豆と豆腐のフライ オクラのかつお和え 夏のっぺい汁	牛乳 ちりめん とり肉 ちくわ 大豆と豆腐のフライ	米 麦 油 さとう こんにやく ごま油 ごま油 でんぶん	しそ もやし オクラ きゅうり にんじん かぼちゃ ごぼう しいたけ えだまめ	687 799

※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。