

1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	主食	牛乳	おかず	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	上段 小学校 下段 中学校
7	水	麦ごはん		みそけんちん汁 水菜と大根のおかか和え きびなごのカリカリフライ	牛乳 とり肉 豆腐 油あげ かつおぶし きびなご	米 麦 こんにゃく ごま さとう 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのきだけ みずな コーン	604 764	21.8 27.6
8	木	なめし		はんぺんのすまし汁 ぶりてりやき 白菜の昆布和え	牛乳 油あげ はんぺん とうふ わかめ ぶり こんぶ	米 麦 油 ごま さとう	かぶの葉 だいこん葉 かぶ だいこん にんじん えのきだけ こまつな 白菜	582 684	29.3 32.3
9	金	麦ごはん		ビーフカレー ビーンズサラダ	牛乳 牛肉 チーズ 大豆 ひよこまめ ハム	米 麦 じゃがいも 油 さとう アーモンド オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	685 830	26.3 30.5
13	火	食パン		冬野菜のクリーム煮 照り焼きチキンパティ りんご	牛乳 ベーコン 白いんげん 豆乳 生クリーム とり肉	食パン さとう 米粉	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ かぶ チンゲンサイ りんご	566 735	25.7 32.1
14	水	麦ごはん		馬かどんぶり 干草焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 うま肉 卵 大豆 とうふ	米 麦 しらたき さとう	だいこん にんじん 白菜 ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ いんげん しょうが	621 783	24.5 30.8
15	木	米粉パン		白菜のクイッティオのスープ 魚とさつまいものナッツあえ 豆乳いちごムース	牛乳 ぶた肉 たら	米粉パン ビーフン ごま油 油 さつまいも さとう アーモンド	しょうが にんにく 白菜 もやし きくらげ にんじん チンゲンサイ えだまめ	654 769	27.6 32.8
☆ ふるさとくまさんデー（菊池の味） ☆									
16	金	麦ごはん		小袖団子汁 いわしのみぞれ煮 ごぼうとひじきのサラダ	牛乳 油あげ いわし ちくわ ひじき	米 麦 米粉 小麦粉 さつまいも さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ もやし ごぼう ブロッコリー	663 793	23.7 26.9
19	月	麦ごはん		ちゅうかどんぶり 春巻き みかん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵（中のみ） はるまき	米 麦 ごま油 でんぶ 油	しょうが にんにく 白菜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ みかん	634 850	21.0 27.3
20	火	食パン		ボークビーンズ 白菜とりんごのサラダ チーズ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	食パン さとう 油 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 白菜 ブロッコリー りんご コーン	572 716	26.9 33.0
21	水	麦ごはん		厚あげともやしのみそ汁 いわしのかばやき 白菜のひじき和え	牛乳 厚あげ いわし ひじき	米 麦 油 さとう	もやし えのきだけ にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草	652 797	25.5 30.8
22	木	麦ごはん		豚キムチちゃんこ しのだに れんこんのきんぴら	牛乳 ぶた肉 豆腐 しのだに	米 麦 しらたき 油 ごま油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ 白菜キムチ にら しめじ れんこん えだまめ	618 730	23.3 26.5
23	金	麦ごはん		親子煮 もやしのおかか和え	牛乳 とり肉 卵 凍りとうふ ちりめん かつおぶし	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし こまつな	591 726	23.8 28.8
☆ 学校給食週間メニュー 26日（月）～30日（金） ☆									
むかしの給食（給食が始まった頃の給食）									
26	月	麦ごはん		みそ汁 サケの塩焼き たくあん和え	牛乳 豆腐 さつまあげ サケ こんぶ かつおぶし	米 麦 さつまいも 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	586 716	26.5 32.4
☆ きくちさんデー（ほうれんそう） ☆									
27	火	ミルクパン		冬野菜のミネストローネ ほうれん草のアーモンドサラダ かぼちゃコロッケ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 ハム	ミルクパン さとう オリーブ油 アーモンド コロッケ 油	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー にんにく キャベツ ほうれん草 コーン	604 799	21.9 28.1
献立コンクール入賞作品									
28	水	☆「まごわやさしい」炊き込みご飯		鶏団子と豆腐のスープ じゃこ野菜の和え物	牛乳 ひじき 油あげ ツナ とり肉 とうふ ちりめん こんぶ かつおぶし	米 さつまいも ごま さとう	にんじん えのき ごぼう もやし たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ こまつな	587 722	24.2 29.3
献立コンクール入賞作品									
29	木	コッペパン(カッ)		きょうりゅうナゲット コールスローサラダ ☆菊池のあったかクリームスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	コッペパン さとう バター 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ コーン だいこん ブロッコリー ほうれん草	632 767	26.3 30.6
献立コンクール入賞作品									
30	金	麦ごはん		タコライス（具） ☆さつまいもころころサラダ レタスと卵スープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ 卵 わかめ	米 麦 油 でんぶ さつまいも	たまねぎ トマト にんじん きゅうり レタス	664 869	24.7 30.8

☆菊池市の食材を使用した学校給食献立コンクール入賞作品

※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。