

7月こんだてよていひょう

令和7年度 菊池市淵水学校給食センター

日	曜	こんだて			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)
		主食	牛乳	おかず	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
1	火	コッペパン		とまとミートサンド 野菜のスープに ソーダゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいす チーズ ベーコン うすら卵（中のみ）	コッペパン さとう 米粉 油	たまねぎ にんじん しょうが トマト しめじ コーン キャベツ こまつな	597 786	25.2 34.9
2	水	麦ごはん		ぶた肉の塩レモンいため ごまじゃこあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 ちりめん だいす とうふ 油あげ	米 麦 油 でんぷん ごま さとう ごま油 じゃがいも	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ コーン にんじん ねぎ	591 773	26.4 33.1
3	木	パインパン		サケのソテー ラビゴットソース 夏野菜のスープ	牛乳 サケ とりにく	パインパン さとう バター 油	きゅうり トマト たまねぎ レモン コーン しめじ にんじん かぼちゃ えだまめ	562 701	28.4 34.4
4	金	ごはん		とり肉と 夏野菜のナッツいため 春雨スープ	牛乳 とりレバー とりにく かまぼこ	米 小麦粉 でんぷん 油 カシューナッツ さとう ごま油 はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん えだまめ ねぎ キャベツ しいたけ	706 868	28.6 35.1
7	月	五色の まぜごはん		魚そうめん汁 とりそぼろのたまごやき おくらと豆腐のしそ昆布和え	牛乳 魚そうめん たまご こんぶ とうふ ちりめん	米 麦 さとう ごま	しそ たまねぎ にんじん 寒天 えのきたけ チンゲンサイ オクラ きゅうり	570 716	20.8 25.6
8	火	食パン		ポークヒレカツ とんかつソース キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶたヒレ肉 ベーコン 大豆	食パン じゃがいも さとう 油 オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト パセリ	566 733	23.5 30.4
☆ きくちさんデー（ピーマン） ☆									
9	水	麦ごはん		いわしの梅煮 ピーマンのこんぶあえ とり団子と豆腐のスープ	牛乳 いわし こんぶ かつおぶし とりだんご とうふ	米 麦 さとう オリーブ油	キャベツ ピーマン きゅうり もやし たまねぎ にんじん こまつな しょうが	575 749	26.6 32.8
10	木	麦ごはん		あつあげのピリからいため 卵スープ ひじきしゅうまい	牛乳 ぶた肉 厚あげ たまご ひじきしゅうまい	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら きくらげ コーン ほうれん草 しめじ	634 781	22.4 26.7
11	金	カレーピラフ		ラビオリとお豆のスープ ゴーヤサラダ ももゼリー	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ツナ	米 油 バター ラビオリ ごま じゃがいも さとう	えだまめ にんじん たまねぎ コーン にんにく ブロッコリー パセリ ゴーヤ きゅうり もやし	610 742	22.0 26.9
14	月	麦ごはん		さかなの香味ソース カリカリきゅうり 冬瓜の卵スープ	牛乳 ホキ こんぶ かまぼこ たまご とうふ	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうがん こまつな 寒天 きくらげ にんじん	556 716	23.9 29.5
15	火	ミルクパン		サラダスパゲッティー ぶちまるバーグの きのこソース	牛乳 ツナ ぶちまるバーグ	ミルクパン さとう スパゲティ オリーブ油	きゅうり アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ	622 768	26.2 32.2
☆ ふるさとくまさんデー（天草の味） ☆									
16	水	たこめし		あおさのみそ汁 キビナゴのたつだあげ きゅうりの梅あえ	牛乳 たこ 豆腐 あおさ 油あげ キビナゴ	米 麦 さとう 油 ごま油	えだまめ しいたけ にんじん ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり うめ しそ	546 747	25.2 33.6
17	木	食パン		コーンポタージュ とまとミートオムレツ じゃがいもの7-モド サラダ	牛乳 白いんげん 生クリーム 豆乳 たまご ツナ	食パン さとう バター 米粉 じゃがいも アーモンド	たまねぎ コーン とまと きゅうり にんじん	641 836	23.0 29.7
18	金	麦ごはん		夏野菜カレー ふくじんあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油	しょうが たまねぎ りんご なす とまと かぼちゃ パプリカ きゅうり キャベツ だいこん にんじん ふくじんづけ	672 791	23.7 25.1

※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。