

6月こんだてよていひょう

令和8年度 菊池市泗水学校給食センター									
日	曜	主 食	牛乳	お か す	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	
1	月	麦ごはん		肥後だんご汁 青さ入りあじフライ ごま酢和え	牛乳 油あげ 青さ入りあじフライ	米 麦 肥後だんご 油 ごま さとう ごま油	ごぼう だいこん しめじ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	602 785	20.8 25.4
2	火	カット 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	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 大豆 チーズ チキンウインナー	パン 油 米粉 じゃがいも マスカットゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー しめじ キャベツ パセリ バナナ みかん もも	600 782	22.7 29.0
3	水	麦ごはん		親子煮 ごぼうのサラダ	牛乳 卵 とり肉 凍り豆腐 かまぼこ 大豆	米 麦 油 じゃがいも さとう	たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん ごぼう キャベツ	584 767	21.7 27.5
4	木	ミルクパン		チリコンカン キャベツとツナのサラダ とうもろこし	牛乳 ぶたひき肉 ミックスビーンズ ツナ	パン じゃがいも 油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん パプリカ トマト水煮 キャベツ きゅうり レモン果汁 とうもろこし	563 724	23.3 29.4
5	金	ひじきごはん		厚揚げのみそ汁 ししゃもフライ（2尾） もやしのおかか和え	牛乳 ひじき 油あげ 厚あげ わかめ ししゃもフライ かつお節	米 こんにゃく ごま油 さとう 油	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ もやし こまつな	609 721	23.3 27.2
8	月	ゆかりごはん		じゃがいものうま煮 ごまじゃこ和え	牛乳 とり肉 ちぎりあげ うずら卵(中) 厚あげ ちりめん ツナ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく ごま さとう ごま油	あかしそ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ もやし こまつな	572 781	23.3 31.8
9	火	ひのくにパン		ペンネのトマトソース イタリアンサラダ カリポリアーモンド	牛乳 ぶたひき肉 チーズ いりこ いり大豆	パン ペンネ バター オリーブ油 アーモンド	にんじん スッキーニ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり パプリカ	617 756	25.8 31.4
10	水	麦ごはん		白玉汁 水田ごぼうメンチカツ トマトと豆腐のひじき和え	牛乳 油あげ 水田ごぼうメンチカツ 豆腐 しそひじき 寒天	米 麦 白玉もち 油 さとう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ トマト きゅうり コーン	591 736	20.5 23.7
11	木	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 いわし梅煮 茎わかめのきんぴら	牛乳 油あげ いわし梅煮 くさわかめ てんぷら	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごま油	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん	569 738	21.7 26.6
12	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 豆腐 ぶたひき肉 大豆 卵	米 麦 さとう でんぷん はるさめ ごま油	なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	561 736	22.5 27.7
15	月	麦ごはん		ミートボールカレー シーフードサラダ	牛乳 ミートボール ひよこ豆 チーズ いか わかめ	米 麦 じゃがいも 油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁	584 763	19.5 24.8
16	火	パインパン		コーンシチュー アーモンドサラダ	牛乳 白いんげん豆 とり肉 生クリーム ツナ	パン じゃがいも 米粉 バター アーモンド さとう 油	にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり	573 730	23.3 28.9
17	水	麦ごはん		卵スープ 豚肉のチャプチェ風 味つけのり	牛乳 卵 豆腐 ぶた肉 のり	米 麦 ごま油 はるさめ ごま	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ はくさいキムチ こまつな	550 732	21.5 27.9
☆ ふるさとくまさんデー（阿蘇の味）									
18	木	ミルクパン		高菜とベーコンのパスタ アスパラガスのサラダ ムース	牛乳 ベーコン	パン スパゲティ バター さとう オリーブ油 ムース	たかな漬 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ アスパラガス コーン きゅうり	693 824	26.4 31.7
19	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 魚のレモン漬け ピーマンのこんぶ和え	牛乳 豆腐 油あげ ホキ しそこんぶ	米 麦 油 さとう オリーブ油	かぼちゃ ねぎ たまねぎ レモン果汁 ピーマン もやし にんじん	576 751	22.6 27.7
22	月	麦ごはん		厚あげの中華炒め パンバンジーサラダ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 厚あげ うずら卵(中) ささみ	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん ごま ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ きゅうり もやし	565 771	23.7 32.2
23	火	カット丸パン		かぼちゃのポタージュ トマトミートオムレツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム トマトミートオムレツ	パン 米粉 バター	かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり コーン	579 705	20.6 24.6
24	水	麦ごはん		けんちん汁 いわしみぞれ煮 枝豆の和えもの	牛乳 豆腐 いわしみぞれ煮 わかめ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく さとう	とうがん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えだまめ キャベツ コーン	554 722	20.0 24.6
25	木	麦ごはん		ポークハヤシ 海そうサラダ ミニピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ 海そう ちりめん	米 麦 じゃがいも 油 アーモンド さとう ごま油 ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	616 795	21.1 26.0
☆ あじめぐり（宮崎県）									
26	金	麦ごはん		わかめのみそ汁 チキン南蛮 ポイルキャベツ ー食タルタルソース	牛乳 わかめ 豆腐 とり肉	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ	620 868	21.7 30.0
☆ きくちさんデー（たまねぎ）									
29	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 白身魚天ぷら 玉ねぎとオクラのおかか和え	牛乳 豆腐 油あげ ホキ天ぷら かつお節	米 麦 じゃがいも 油 さとう	にんじん ねぎ たまねぎ オクラ キャベツ	582 761	21.1 25.6
30	火	食パン		冷やし中華 豆腐しゅうまい（中2個） マーシャルピンズ	牛乳 ハム 卵 豆腐しゅうまい	パン 中華めん さとう ごま油 マーシャルピンズ	もやし きゅうり キャベツ にんじん レモン果汁	616 773	22.1 27.5

※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。