

12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
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	(kcal)
					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	金	麦ごはん		みそけんちん汁 魚の天玉あげ 人参のごまじゃこあえ	牛乳 豆腐 油揚げ ホキ ちりめん こんぶ	米 麦 油 ごま さとう ごま油	だいこん 千切ごぼう にんじん しいたけ ねぎ もやし	620 757
☆ きくちさんデー (ブロッコリー) ☆								
4	月	麦ごはん		ハヤシ ブロッコリーと海そうのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 かいそう	米 麦 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ ミルポア えだまめ ブロッコリー キャベツ	616 760
5	火	丸パン(カット)		白菜のクリーム煮 ブロッコリーのアーモンドあえ ハンバーグのチキンプライス	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム ハンバーグ	まるパン さとう 米粉 バター アーモンド オリーブ油	白菜 たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー にんじん コーン	661 783
6	水	麦ごはん		さばのしょうが煮 ほうれん草のおひたし 呉汁	牛乳 さば 大豆 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう こんにゃく	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ	639 782
7	木	麦ごはん		マーボー春雨 ヤーコンのごまあえ 春巻き	牛乳 とうふ ぶた肉 はるまき テマリツヤ オムツリス	米 麦 はるさめ ごま油 さとう でんぶん ヤーコン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	685 861
8	金	麦ごはん		筑前煮 かきたま汁 てづくりふりかけ	牛乳 とり肉 卵 とうふ こんぶ あおのり	米 麦 さといも こんにゃく ごま油 さとう でんぶん ごま	しいたけ にんじん ごぼう 寒天 れんこん いんげん ねぎ	583 715
11	月	ひじきごはん		ししゃもフライ もやしカシューナッツあえ さつまいものみそ汁	牛乳 油揚げ 大豆 ひじき ししゃも 豆腐	米 しらたき ごま油 さとう 油 カシューナッツ さつまいも	にんじん いんげん 白菜 もやし きゅうり ねぎ	631 739
☆ ふるさとくまさんデー (八代) ☆								
12	火	米粉パン		はちべいトマトの野菜スープ れんこんサラダ 肥後バウドケーキ(晩白柚)	牛乳 とり肉 大豆 ツナ	米粉パン さとう バター オリーブ油 バウドケーキ ノイグ マネズ	しょうが たまねぎ だいこん しめじ にんじん パセリ コーン れんこん キャベツ	615 712
13	水	麦ごはん		エッグカレー アーモンドのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 うずら卵 チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 さとう アーモンド	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	702 877
14	木	人参パン		冬野菜のポトフ サーモンフライ りんご	牛乳 とり肉 サケ	にんじんパン さとう じゃがいも 油	にんじん だいこん 白菜 りんご ブロッコリー たまねぎ	665 754
15	金	麦ごはん		大根のそぼろ煮 白菜のひじき和え 納豆	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚揚げ ひじき 納豆	米 麦 しらたき さとう 油	だいこん しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし 白菜 ほうれん草	622 747
18	月	麦ごはん		里いもと白菜のみそ汁 卵焼き れんこんのしぐれ煮	牛乳 豆腐 卵 牛肉 ちくわ	米 麦 さといも しらたき ごま さとう油	白菜 ねぎ れんこん にんじん いんげん しょうが	629 749
19	火	食パン		ミートボールのシチュー カリフラワーのカレーサラダ みかん・いちごジャム	牛乳 ミートボール 白いんげんまめ	食パン さとう オリーブ油 ノイグ マネズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ カリフラワー コーン みかん	621 776
20	水	麦ごはん		けんちん汁 いわしのかぼすレモンに 煮なます	牛乳 豆腐 いわし 油揚げ	米 麦 ごま油 こんにゃく 油 さといも さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	615 749
21	木	ミルクパン		とりのからあげ コールスローサラダ 冬野菜のミネストローネ セレクトケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆	ミルクパン さとう でんぶん オリーブ油 油 ノイグ マネズ ケーキ	キャベツ 赤パブリカ コーン にんじん だいこん たまねぎ れんこん ブロッコリー にんにく	678 858
☆ あじめぐり (山梨県) ☆								
22	金	麦ごはん		れんこんのはさみ衣揚げ かんでんサラダ かぼちゃほうとう	牛乳 かまぼこ とり肉 油揚げ	米 麦 油 ごま さとう ごま油 めん	れんこん 寒天 キャベツ しめじ ブロッコリー にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ	647 777

※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。