

3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)
					ちやくやくほねになる	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	上段 小学校 下段 中学校
2	月	ちらしずし	 すまし汁 魚の天玉あげ もやしのかつお和え・ひなあられ	牛乳 卵 とり肉 ホキ とうふ わかめ かつおぶし	米 さとう 油 ごま ひなあられ	しいたけ にんじん れんこん ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	610 753	24.0 29.1	
3	火	(小)揚げパン (中)ミルクパン	 タイビーエン ごぼうのサラダ デコボン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすらの卵 (中のみ) ひじき	コッパン 黄粉 (小) ミルクパン (中) はるさめ 油 ごま ごま油	白菜 きくらげ にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン でこぼん	572 732	22.8 30.2	
4	水	麦ごはん	 厚揚げの中華炒め 春雨とアボカドのサラダ ちりめんナッツ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ うすらの卵 (中のみ) ちりめん かつおぶし	米 麦 ごま油 じゃがいも さとう でんぷん はるさめ アーモンド	コンヨウ たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ チンゲン菜 ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	635 826	23.6 31.6	
5	木	食パン	 ひよこ豆と野菜のスープ とまとオムレツ ツナマヨポテト	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 卵 ツナ	食パン さとう 油 じゃがいも	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ コーン きゅうり	551 721	22.3 29.0	
☆ 卒業お祝い給食 ☆									
6	金	わかめごはん	 紅白はんぺんのすまし汁 春キャベツのサラダ とりのからあげ お祝いケーキ (中のみ)	牛乳 わかめ はんぺん とり肉	米 麦 さとう でんぷん こむぎこ 油 ケーキ	にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	577 870	22.3 32.3	
☆ あじめぐり (北海道) ☆									
9	月	麦ごはん	 サケのちゃんちゃん焼き とうふスープ もやしの昆布和え	牛乳 サケ とうふ こんぶ	米 麦 さとう バター ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん チンゲンサイ もやし こまつな	592 中 中止	30.2 中 中止	
10	火	食パン	 春野菜のミルクスープ 鶏のマーマレード焼き フルーツポンチ	牛乳 白いんげん 生クリーム 豆乳 とり肉	食パン さとう オリーブ油 じゃがいも 米粉	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ バナナ みかん もも	681 876	25.4 32.1	
11	水	麦ごはん	 マーボー春雨 もやしのナムル コーンしゅうまい	牛乳 とうふ ぶた肉 しゅうまい	米 麦 はるさめ ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 コーン	605 831	21.1 27.3	
12	木	チキンライス	 新じゃがのスープ キャベツのレモンサラダ サケチーズフライ	牛乳 ベーコン とり肉 ひよこ豆 サケ チーズ	米 バター 油 さとう じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんにく ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり にんじん レモン	655 780	24.7 28.2	
13	金	麦ごはん	 いわしのかんろに 小松菜のアーモンド和え 呉汁	牛乳 いわし 油あげ とうふ 大豆	米 麦 さとう アーモンド じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ	627 766	24.2 28.8	
☆ ふるさとくまさんデー (荒尾・玉名)									
16	月	麦ごはん	 南関あげ丼 魚そうめん汁 ネーブル・きざみのり	牛乳 南関あげ とり肉 卵 魚そうめん わかめ のり	米 麦 さとう 油 でんぷん	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ ネーブル	653 798	24.3 28.9	
17	火	ミルクパン	 パンネとお豆のミートソース 甘夏サラダ お祝いケーキ (小のみ)	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	ミルクパン さとう 油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり 甘夏 にんじん	692 790	25.1 29.7	
☆ きくちさんデー (すいてんごぼう) ☆									
18	水	麦ごはん	 魚の香味ソース キャベツの昆布和え とりごぼう汁	牛乳 ホキ こんぶ とり肉 とうふ 油あげ	米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく	ねぎ しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう	619 756	24.0 28.7	
19	木	ナン	 カレー (ナン) ミモザサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ひよこ豆 ハム 卵 ヨーグルト	ナン じゃがいも 油 さとう	しょうが コーン たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ	659 817	26.5 32.7	
23	月	バターライス	 魚のピザ焼き グリーンサラダ ラビオリとお豆のスープ	牛乳 ホキ チーズ 大豆	米 オリーブ油 バター さとう ラビオリ	たまねぎ パセリ にんにく 白菜 パプリカ コーン キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	3小 中止 726	3小 中止 33.9	

※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。