

5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	こんだて			主 な 材 料			栄 養 量	
		主食	牛乳	おかず	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 下段	小学校 中学校
1	木	火の国パン		魚のマヨネーズ焼き アスパラと野菜のスープ	牛乳 ホキ スキムミルク ベーコン ひよこ豆	ひのくにパン さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ アスパラガス キャベツ パセリ	598 704	27.2 29.1
2	金	チャーハン		豆腐と野菜の中華煮 フルーツ杏に豆腐（スイカ）	牛乳 ハム 卵 とうふ ぶた肉	米 油 ごま油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん コーン 白菜 グリーンピース しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ しいたけ みかん すいか もも	576 709	21.2 25.5
7	水	麦ごはん		ハヤシライス わかめのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ちりめん	米 麦 油 さとう オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ きゅうり コーン	617 754	23.0 27.6
8	木	麦ごはん		かつおフライ 玉ねぎのサラダ にらたま汁	牛乳 かつお ハム 卵 とうふ わかめ	米 麦 油 さとう オリーブ油 でんぷん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン にら	603 740	22.9 28.6
9	金	しそじゃこ ごはん		山菜うどん ごぼうとちくわのあえもの	牛乳 ちりめん ぶた肉 油あげ ちくわ	米 麦 さとう うどん	しそ たまねぎ にんじん ねぎ わらび えのきたけ たけのこ ごぼう きゅうり コーン	607 752	21.6 26.1
12	月	麦ごはん		ポークカレー 人参サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 じゃがいも 油 さとう オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	628 769	23.4 28.6
13	火	ミルクパン		焼きビーフン コーンしゅうまい ブロッコリーのアーモンドあえ	牛乳 ぶた肉 コーンしゅうまい	ミルクパン さとう ビーフン ごま油 アーモンド オリーブ油	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー きゅうり	612 781	24.5 30.3
☆ ふるさとくまさんデー（水俣・芦北の味） ☆									
14	水	麦ごはん		新たまねぎのみそ汁 太刀魚フライ 甘夏サラダ	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ たちうお	米 麦 油 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ あまなつ	729 847	24.7 27.7
15	木	カット コッペパン		ミートスパゲティー アスパラサラダ チーズ	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ	コッペパン さとう スパゲティ バター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ パセリ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり	602 中 中止	24.8 中 中止
16	金	麦ごはん		五目肉じゃが きびなごのカリカリフライ キャベツのおかか和え	牛乳 ぶた肉 ちぎりあげ 厚あげ うすら卵（中のみ） きびなご かつおぶし	米 麦 じゃがいも しらたき 油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	666 874	26.5 36.7
19	月	麦ごはん		サケのバター焼き 水田ごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 サケ 天ぷら くきわかめ とうふ 油あげ	米 麦 バター こんにゃく ごま油 ごま さとう	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	623 中 中止	27.1 中 中止
20	火	食パン		小松菜のミルクスープ ポテトサラダ とり肉のハーブ焼き	牛乳 白いんげん 豆乳 生クリーム とり肉	食パン さとう 油 米粉 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ こまつな にんじん しめじ にんにく きゅうり コーン	675 中 中止	27.4 中 中止
21	水	麦ごはん		ジャージャンとうふ きゅうりのごまじゃこあえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ ちりめん わかめ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン	607 748	22.5 27.2
22	木	麦ごはん		魚のチリソース 春雨スープ もやしの和えもの	牛乳 すけそうだら かまぼこ とり肉 うすら卵（中のみ）	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油	ピーマン えだまめ にんじん しょうが コーン たまねぎ ねぎ きくらげ もやし きゅうり	622 826	28.6 37.5
23	金	麦ごはん		豚キムチ丼 卵スープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 卵	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぷん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ にんじん はくさいキムチ にら 寒天 こまつな アセロラ	608 733	22.3 26.9
26	月	麦ごはん		手づくりコロッケ・ソース キャベツ みそけんちん汁	牛乳 牛肉 卵 ひじき とうふ 油あげ	米 麦 じゃがいも こむぎこ パン粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	3小 中止 857	3小 中止 25.8
27	火	アーモンド トースト		ポークビーンズ やさいと イカのガーリックサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 いか	食パン マーガリン さとう アーモンド じゃがいも 油	にんじん たまねぎ いんげん しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく パセリ	3小 中止 762	3小 中止 33.7
☆ あじめぐり（山口県） ☆									
28	水	わかめごはん		チキンチキンごぼう かきたま汁	牛乳 わかめ とり肉 卵 とうふ かまぼこ	米 麦 さとう 油 でんぷん こむぎこ	しょうが たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん チンゲンサイ	663 863	25.8 32.4
☆ きくちさんデー（メロン） ☆									
29	木	ソフト フランスパン		アスパラガスのクリームスープ とまとオムレツ メロン	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム 卵	ソフトフランスパン さとう バター 米粉 油	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス メロン	541 702	22.1 28.4
30	金	麦ごはん		いわしのかんろに 春雨の酢のもの やさいのみそ汁	牛乳 いわし 卵 大豆 油あげ とうふ	米 麦 はるさめ さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ	631 776	24.8 29.5

※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。