



















5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)
					ちやにくやほねになる			ねつやちからになる	
1	金	チャーハン		豆腐と野菜の中華風煮 フルーツ杏仁豆腐	牛乳 ハム 卵 ぶた肉 豆腐	米 油 ごま油 でんぷん さとう あんじん豆腐	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース しいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ すいか みかん もも	581 中止	21.5 中止
7	木	麦ごはん		かつおフライ 玉ねぎのサラダ にら玉汁	牛乳 かつおフライ ハム 卵 豆腐 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 にら	604 732	23.9 28.3
8	金	梅じゃこごはん		山菜うどん ごぼうと竹輪のサラダ	牛乳 ちりめん ぶた肉 油揚げ ちくわ	米 麦 さとう うどん	あかしそ たまねぎ にんじん わらび えのき たけのこ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	594 741	21.3 25.9
11	月	麦ごはん		五目肉じゃが きびなごカリカリフライ 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	576 798	23.3 33.0
12	火	ミルクパン		焼きビーフン 蒸しぎょうざ ブロッコリーのアーモンドあえ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	パン ビーフン ごま油 アーモンド オリーブ油	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー きゅうり	611 787	24.6 30.7
13	水	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	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ	630 769	23.5 28.6
14	木	コッペパン(カト)		ミートスパゲティ アスパラサラダ 一食チーズ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 チーズ	パン スパゲティ バター	にんじん たまねぎ しめじ パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	650 中止	25.9 中止
☆ ふるさとくまさんデー (水俣・芦北の味)									
15	金	麦ごはん		新たまねぎのみそ汁 太刀魚フライ キャベツのレモンサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ たちうおフライ	米 麦 油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	663 812	23.1 26.5
18	月	麦ごはん		鮭の塩バター焼き 水田ごぼうのしくれ煮 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 麦 バター こんにゃく さとう 油	ごぼう しいたけ いんげん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	624 中止	29.0 中止
19	火	食パン		小松菜のミルクスープ ポテトサラダ 鶏肉のハーブ焼き	牛乳 白いんげん豆 豆乳 生クリーム とり肉	パン 油 米粉 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ こまつな しめじ にんじん きゅうり コーン	638 中止	25.7 中止
20	水	麦ごはん		家常豆腐 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	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	580 754	22.3 27.5
21	木	麦ごはん		魚のチリソース 春雨スープ	牛乳 ホキ とり肉 かまぼこ うすら卵 (中のみ)	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油	ピーマン にんじん えだまめ コーン たまねぎ きくらげ ねぎ	585 775	26.2 36.0
22	金	麦ごはん		豚キムチ丼 卵スープ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 寒天	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぷん ゼリー	もやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ねぎ こまつな	590 715	22.3 26.9
25	月	麦ごはん		手作りコロッケ ポイルキャベツ・一食ソース みそけんちん汁	牛乳 牛ひき肉 ひじき とうふ 油揚げ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 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 847	3小 中止 25.0
26	火	食パン		ポークビーンズ キャベツのサラダ きなこクリーム	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	パン じゃがいも 油 さとう オリーブ油 きなこクリーム	にんじん たまねぎ しめじ いんげん キャベツ こまつな コーン	575 721	23.8 29.9
☆ あじめぐり (山口県)									
27	水	わかめごはん		チキンチキンごぼう かき卵汁	牛乳 わかめ とり肉 卵 とうふ かまぼこ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう	たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん チンゲンサイ	656 835	25.9 32.0
☆ きくちさんデー (メロン)									
28	木	ひのくにパン		アスパラガスのクリームスープ トマトオムレツ メロン	牛乳 白いんげん豆 とり肉 生クリーム トマトオムレツ	パン バター 米粉 油	アスパラガス たまねぎ にんじん コーン メロン	610 747	23.8 28.4
29	金	麦ごはん		さばの生姜煮 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば生姜煮 卵 大豆 とうふ 油揚げ	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	596 751	23.3 28.1

※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。