



# こんだてよていひょう (前半)



菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日 曜	* こんだて *	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー	
		幼稚園	小学校	中学校					
1 金	麦ごはん					米 麦		567 638 788	
	牛乳	牛乳							
	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 かつお節	系こんにゃく にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ			さとう 油			
	くきわかめのごまじゃこあえ	ちりめん くきわかめ	きゅうり キャベツ にんじん コーン			ごま ごま油 さとう			
4 月	麦ごはん					米 麦		700 789 978	
	牛乳	牛乳							
	ハヤシライス	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース						
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり にんじん			コールスロドレッシング			
5 火	食パン マーシャルピーンズ					食パン マーシャルピーンズ		502 572 764	
	牛乳	牛乳							
	親子うどん	とり肉 卵 昆布 かつお節	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ			うどんめん			
	ヤーコンのじゃこナッツあえ	ちりめん	ヤーコン キャベツ にんじん きゅうり			アーモンド ごま オリーブ油 さとう			
6 水	麦ごはん					米 麦		578 627 759	
	牛乳	牛乳							
	いわしのおかか煮	いわし かつお節							
	ゆかりあえ		キャベツ 小松菜 ゆかり						
7 木	もずくのみそ汁	油あげ もずく みそ いりこ あご	にんじん しめじ ねぎ			じゃがいも		500 604 823	
	みかん		みかん						
	<b>★セルフドッグ★ パンにウインナーとキャベツをはさんで食べましょう♪</b>								
	コッペパン					コッペパン			
8 金	牛乳	牛乳						555 621 768	
	ウインナー 一食ケチャップ	ウインナー							
	キャベツのカレーソテー		キャベツ			油 カレー粉			
	白菜のクリーム煮	とり肉 ベーコン あさり 白いんげん豆 牛乳	白菜 たまねぎ にんじん パセリ			バター 生クリーム 米粉			
11 月	麦ごはん					米 麦		538 594 755	
	牛乳	牛乳							
	筑前煮	とり肉 がんもどき 高野豆腐	しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆			さといも 油 さとう			
	にら玉汁	卵 わかめ 昆布 かつお節	たまねぎ にら			じゃがいも			
12 火	ふりかけ	ふりかけ						546 648 843	
	わかめごはん	わかめ				米 麦			
	牛乳	牛乳							
	さんまのみぞれ煮	さんま	大根						
13 水	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん			ごま ねりごま さとう		552 626 771	
	呉汁	大豆 油あげ みそ いりこ あご	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ			さといも			
	ミルクパン					ミルクパン			
	牛乳	牛乳							
★味めぐり★～神奈川県～	タイピーエン	ぶた肉 いか うずらの卵	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが			はるさめ		552 626 771	
	キャラメルポテト		さつまいも			バター グラニュー糖			
	梅じゃこごはん	ちりめん	梅			米 麦 ごま			
	牛乳	牛乳							
13 水	ぶた肉のみそ炒め	ぶた肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しょうが にんにく			油 さとう		552 626 771	
	けんちん汁	豆腐 昆布 かつお節	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん しいたけ ねぎ			ごま油 さといも			



# こんだてよていひょう (後半)



菊池市泗水学校給食センター

0968 (38) 3222

日 曜	* こんだて *	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
14 木	米粉パン					米粉パン		608 654 845
	牛乳	牛乳						
	カルボナーラ風スパゲッティ	ベーコン 牛乳 チーズ 卵	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく パセリ	スパゲッティ	バター 生クリーム			
	れんこんとツナのサラダ	ツナ 海藻	れんこん ブロッコリー きゅうり	ごま油 ごま アーモンド 青じそドレッシング さとう				
15 金	麦ごはん					米 麦		535 654 834
	牛乳	牛乳						
	さばの竜田揚げ	さば						
	春雨とひき肉のいためもの	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが	はるさめ ごま油 さとう				
	かきたま汁	卵 豆腐 昆布 かつお節	しいたけ にんじん ほうれん草 ねぎ					
18 月	6分づきごはん					6分づき米		541 612 764
	牛乳	牛乳						
	みそおでん	とり肉 厚揚げ ちくわ 昆布 うずらの卵 みそ かつお節	こんにゃく 大根 にんじん	さといも ねりごま				
	ほうれん草のしそひじきあえ	しそひじき	キャベツ ほうれん草	ごま				
	味つけのり	味つけのり						
19 火	★ふるさとくまさんデー★～ヤーコン～							
	ココアパン					ココアパン		570 648 829
	牛乳	牛乳						
	カレーコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも				
	ヤーコンのかみかみあえ	ツナ 大豆 寒天	切り干し大根 ヤーコン にんじん きゅうり コーン	さとう				
キャロットシチュー	とり肉 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	じゃがいも バター 米粉					
20 水	♥クリスマスメニュー♥ セレクトケーキ							
	ケチャップライス	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン	米 バター				611 677 805
	牛乳	牛乳						
	とりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく	さとう				
	カラフルサラダ		キャベツ ブロッコリー パプリカ	さとう オリーブ油				
	わかめスープ	わかめ 豆腐	たまねぎ ねぎ	ごま油				
セレクトケーキ			ケーキ					
21 木	米粉入りかぼちゃパン					米粉入りかぼちゃパン		536 665 789
	牛乳	牛乳						
	あじごまフライ	あじごまフライ						
	カロテンサラダ	ツナ 卵	にんじん パセリ	コールスロドレッシング				
	根菜スープ	とり肉 大豆	ごぼう れんこん 大根 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	オリーブ油				
22 金	★冬至メニュー★							
	麦ごはん					米 麦		554 665 793 西小:中止
	牛乳	牛乳						
	しのだに	とり肉 油あげ ひじき	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース					
	かぶのゆずあえ		かぶ ゆず	さとう				
ほうとう	とり肉 油あげ みそ 昆布 かつお節	かぼちゃ にんじん 大根 しめじ ねぎ	ほうとうめん					
25 月	麦ごはん					米 麦		638 716 869
	牛乳	牛乳						
	冬野菜カレー	ぶた肉 チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん ほうれん草 カリフラワー	じゃがいも 油				
	大根と海藻のサラダ	ちくわ かつお節 海藻	大根 ブロッコリー コーン	ごま 青じそドレッシング ごま油 さとう				
	一食アーモンド					アーモンド		

\* 都合により献立や食材は変更することがあります。ご了承ください。