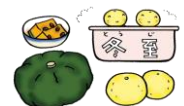




# こんだてよていひょう



菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
3	月	麦ごはん		じゃがいものそぼろに大根のみそ汁	牛乳 とり肉 大豆 厚揚げ 豆腐 油あげ だし(昆布・かつお節) みそ	米 麦 じゃがいも さとう 油	しょうが こんにやく にんじん 玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ	541 608 747
4	火	食パン		いわしのカリカリフライ ひじきサラダ クイッキオのスープ	牛乳 いわし ひじき とり肉	食パン ごま油 じゃがいも さとう マヨネーズ クイッキオ	コーン キャベツ しょうが にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ にんじん	400 504 624
<b>★ふるさとくまさんデー(宇城の味)★</b>								
5	水	びりんめし		れんこんのきんぴら 白玉汁	牛乳 豆腐 とり肉 油あげ だし(昆布・かつお節)	米 ごま さとう 油 白玉粉	にんじん れんこん こんにやく 枝豆 白菜 大根 ねぎ	484 546 666
6	木	コッペパン(カット)		ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 牛肉 とり肉 ぶた肉	コッペパン 小麦粉 パン粉 バター 米粉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ コーン パセリ	462 525 670
7	金	ポークカレー		ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 青じそドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース ブロッコリー	537 605 745
10	月	麦ごはん		さばの竜田あげ 春雨とひき肉のいためもの わかめのみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 豆腐 油あげ だし(いりこ) みそ	米 麦 春雨 ごま油	にんじん 玉ねぎ しょうが ねぎ	551 613 800
11	火	食パン		ミートスパゲッティー コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	食パン スパゲッティー さとう オリーブ油 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	幼:中止 598 726
12	水	麦ごはん		いわしのおかか ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 いわし たまご 豆腐 だし(昆布・かつお節)	米 麦	キャベツ もやし にんじん ねぎ	508 552 650
13	木	食パン		ししゃもフライ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ししゃも ウィンナー	食パン コールスロドレッシング さとう バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	400 490 663
<b>★姉妹・友好都市メニュー②(岩手県遠野市)★</b>								
14	金	わかめごはん		キャベツとりんごのサラダ ひつまみ	牛乳 わかめ とり肉 だし(昆布・かつお節)	米 麦 じゃがいも さとう オリーブ油 小麦粉	キャベツ りんご ブロッコリー コーン にんじん ごぼう ねぎ	幼:中止 565 693
17	月	やきにく丼		わかめスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 赤みそ	米 麦 ごま さとう 油 ごま油	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん しょうが ピーマン にんにく ねぎ	508 572 702
18	火	ミルクパン		五目うどん ヤーコンのごまあえ	牛乳 とり肉 油あげ だし(いりこ)	ミルクパン さとう うどんめん 油 ヤーコン ごま	しょうが 白菜 ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	458 541 648
<b>★きくちさんデー(にんじん)★</b>								
19	水	麦ごはん		千草焼き にんじんきんぴら 呉汁	牛乳 たまご 油あげ とり肉 くわわかめ 大豆 だし(いりこ) みそ チーズ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん こんにやく 大根 ねぎ ほうれん草 しいたけ	576 639 803
<b>★クリスマスケーキセレクト★</b>								
20	木	食パン		とりのからあげ キャベツ 冬野菜のスープ ケーキ	牛乳 とり肉 ウィンナー	食パン 油 ケーキ 青じそドレッシング	しょうが にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 玉ねぎ にんじん 白菜	414 630 757
<b>★冬至メニュー★</b>								
21	金	麦ごはん		しのだに ゆず香りあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 油あげ たらすり身 豆腐 だし(いりこ) みそ 油あげ	米 麦 さとう ゆずドレッシング	玉ねぎ れんこん かぼちゃ にんじん グリーンピース もやし きゅうり ねぎ	505 607 714
25	火	コッペパン(カット)		ドライカレー コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	コッペパン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく キャベツ パセリ	幼:中止 517 666

※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。