



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 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	金	麦ごはん		さばのみそに ほうれん草のごまあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵 豆腐 だし(昆布・かつお)	米 麦 ごま さとう	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ねぎ	554 603 738
★節分メニュー★								
4	月	麦ごはん		いわしのかばやき ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 節分豆	牛乳 いわし 厚あげ 節分豆 だし(いりこ) みそ	米 麦 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ	596 670 778
5	火	米粉入りかぼちゃパン		ちゃんぽん いりこのナッツがらめ	牛乳 ぶた肉 いか いりこ	かぼちゃパン さとう ちゃんぽんめん 油 ごま カシューナッツ アーモンド	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	532 623 761
★きくちさんデー(大根)★								
6	水	麦ごはん		大根のそぼろに すみそあえ	牛乳 とり肉 大豆 厚揚げ わかめ みそ だし(かつお)	米 麦 さとう ごま	大根 しょうが 枝豆 こんにやく にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ きゅうり	528 597 735
7	木	(幼・東・西)あげパン (その他)食パン		さけフライ(中学生のみ) マカロニサラダ 肉団子スープ	牛乳 さけ 卵 豆乳 つくね きな粉	パン さとう マカロニ 春雨 マヨネーズ	にんじん コーン ブロッコリー ねぎ しょうが 玉ねぎ	509 639 869
8	金	チキンカレー		イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 チーズ	米 麦 じゃがいも オリーブ油 さとう	こんにやく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	586 663 818
12	火	米粉パン		カルボナーラ風スパゲッティ コーンサラダ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ	米粉パン 生クリーム スパゲッティ バター オリーブ油	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	587 629 812
13	水	麦ごはん		やしししゃも ヤーコンのきんぴら さつま汁	牛乳 ししゃも 豆腐 くきわかめ 天ぷら だし(いりこ) みそ	米 麦 ごま油 ごま さとう さつまいも	こんにやく にんじん 大根 ごぼう ねぎ ヤーコン	532 597 753
14	木	丸パン(カット)		白身魚フライ ポイルキャベツ ラビオリスープ 一食タルタルソース	牛乳 ホキ とり肉	丸パン ラビオリ ごま油 タルタルソース	キャベツ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ	546 608 766
★姉妹・友好都市メニュー⑤韓国：金堤市(キムジェシ)、清州市(チョンジュシ)★								
15	金	ぶたキムチ丼		わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 ごま さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜キムチ	503 569 698
18	月	麦ごはん		わかさぎの天ぷら もやしのかつお和え ぶた汁	牛乳 わかさぎ かつお節 ぶた肉 だし(いりこ) みそ	米 麦 さとう じゃがいも	もやし にんじん しょうが きゅうり 大根 しいたけ ごぼうこんにやく ねぎ	518 583 716
19	火	丸パン(カット)		チキンパティ ごぼうサラダ 冬やさいのスープ	牛乳 チキンパティ ハム ウィナー	丸パン ごま ねりごま さとう じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ ブロッコリー 白菜	492 557 715
★ふるさとくまさんデー(阿蘇の味)★								
20	水	高菜めし		れんこんとツナのサラダ だご汁	牛乳 大豆 とり肉 油あげ ちりめん ツナ 海藻 だし(いりこ) みそ	米 里いも ごま ごま油 さとう アーモンド 小麦粉	高菜つけ れんこん しょうが ブロッコリー きゅうり ねぎ 大根 にんじん ごぼう	565 635 779
21	木	(泗水小)あげパン (その他)食パン		タイピーエン ポテトサラダ ひじきと野菜の豆腐あげ(中学生のみ)	牛乳 きな粉 ぶた肉 いか ひじき うずら卵 豆腐	パン さとう 春雨 マヨネーズ じゃがいも 油	キャベツ にんじん しょうが きゅうり コーン ねぎ	472 660 829
22	金	ハヤシライス		にんじんサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 さとう オリーブ油	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	694 786 981
25	月	麦ごはん		さといものそぼろに 豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 大豆 厚あげ 豆腐 だし(いりこ) みそ	米 麦 里いも さとう	しょうがこんにやく にんじん 玉ねぎ 枝豆 しいたけ えのきだけ ねぎ	559 630 778
26	火	(中)あげパン (その他):食パン・ いちごジャム		豚肉のプレゼー いかのマリネ ジャム	牛乳 きな粉 ぶた肉 いか	パン さとう じゃがいも オリーブ油 生クリーム いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	518 601 821
27	水	麦ごはん		みそおでん ゆずかおりあえ	牛乳 とり肉 うずら卵 厚あげ ちくわ みそ だし(昆布・かつお)	米 麦 里いも さとう ゆずドレッシング	こんにやく 大根 にんじん もやし きゅうり	550 621 764
28	木	ミルクパン		肉うどん くきわかめのごまあえ やきプリンタルト	牛乳 えこめ牛 くきわかめ だし(昆布・かつお)	ミルクパン うどんめん 油 さとう ごま やきプリンタルト	ごぼう 玉ねぎ きゅうり しょうが 白菜 ねぎ コーン にんじん しめじ キャベツ	618 709 887

※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。