



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	幼稚園 小学校 中学校
1	木	丸パン(カット)		チキンパティ ごぼうサラダ じゃがいものスープ	牛乳 とり肉	丸パン ごま さとう じゃがいも オリーブ油	ごぼう きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ ブロッコリー	483 548 702
2	金	ポークカレー		切り干し大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 さとう	にんにく しょうが コーン 玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース 切り干し大根	579 652 806
5	月	麦ごはん		いわしの梅煮 おひたし 里いものみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 かつお節 だし(いりこ) みそ	米 麦 さとう 里いも	梅 きゅうり にんじん キャベツ もやし 白菜 ねぎ	535 587 718
6	火	コッペパン(カット)		ポークチャップソテー たまごスープ	牛乳 ぶた肉 たまご だし(かつお節)	コッペパン さとう 油	にんにく 玉ねぎ しめじ にんじん ねぎ	405 520 654
7	水	かみかみ高菜ごはん		れんこんのひじきあえ さつまい	牛乳 大豆 ひじき だし(いりこ) みそ	米 ごま ごま油 さつまいも	高菜漬け こんにゃく ねぎ れんこん きゅうり 梅 にんじん 大根 ごぼう	494 557 682
8	木	食パン		ほうれん草オムレツ にんじんサラダ オニオンスープ	牛乳 たまご ベーコン	食パン オリーブ油 さとう バター	ほうれん草 にんじん きゅうり 玉ねぎ パセリ	435 492 654
9	金	麦ごはん		大根のそぼろ煮 すみそあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ わかめ だし(かつお節) 米みそ	米 麦 ごま さとう 油	大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが きゅうり	499 561 686
12	月	麦ごはん		豚肉のチャプチェ風 中華スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ だし(かつお節)	米 麦 春雨 ごま ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン コーン	505 567 697
13	火	丸パン(カット)		メンチカツ ボイルキャベツ ラビオリスープ 一食とんかつソース	牛乳 メンチカツ とり肉	丸パン ラビオリ ごま油	キャベツ にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ	496 597 669
★きくちさんデー(さつまいも)★								
14	水	さつまいもごはん		れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ だし(いりこ) みそ	米 さつまいも ごま ごま油	れんこん にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	440 494 597
15	木	食パン		ツナサラダ かぼちゃポターージュ	牛乳 ツナ	食パン さとう マヨネーズ バター 米粉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン かぼちゃ パセリ	496 578 741
★あじめぐり(長野県)★								
16	金	キムタクごはん		寒天のサラダ 高野豆腐入りかきたま汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 かんてん たまご だし(昆布・かつお節)	米 ごま ごま油 さとう	つぼ漬け 白菜キムチ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし	462 518 634
19	月	麦ごはん		コロッケ ひじき炒り煮 もすくのみそ汁	牛乳 コロッケ 豆腐 ひじき 油あげ 大豆 もすく だし(いりこ) みそ	米 麦 ごま ごま油 さとう	枝豆 にんじん ねぎ	567 623 821
20	火	食パン		ミートボールのシチュー キャベツのレモンサラダ	牛乳 ミートボール	食パン バター じゃがいも さとうオリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 キャベツ ブロッコリー コーン	444 566 669
★ふるさとくまさんデー(上益城の味)★								
21	水	文楽めし		ゆずの香りあえ いちよう葉汁	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 かまぼこ だし(昆布・かつお節)	米 ごま油 さとう ごま 里いも	山菜 にんじん ごぼう 枝豆 もやし きゅうり ゆず 大根 ねぎ	390 433 528
22	木	食パン		焼きビーフン コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉	食パン ビーフン ごま油 さとう コールスロードレッシング	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー	476 563 688
26	月	わかめごはん		干草焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 わかめ 大豆 油あげ たまご とり肉 チーズ だし(昆布・かつお節) みそ	米 麦 さとう 油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ 切り干し大根 こんにゃく 大根 ねぎ	584 647 813
27	火	ミルクパン		親子うどん ひじきサラダ	牛乳 とり肉 たまご ひじき ツナ だし(昆布・かつお節)	ミルクパン うどんめん でん粉 青じそドレッシング	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン	440 517 677
★姉妹・友好都市メニュー①(鹿児島県大島郡龍郷町)★								
28	水	もすく丼		玉ねぎのみそ汁 黒糖ビーンズ	牛乳 ぶた肉 もすく わかめ 大豆 だし(いりこ) みそ	米 麦 さとう 油	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが もやし ねぎ	522 580 700
29	木	コッペパン(カット)		ウインナー キャベツのカレーソテー 野菜とマカロニのスープ	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン オリーブ油 マカロニ	キャベツ にんにく 枝豆 玉ねぎ にんじん パセリ	424 573 678
30	金	麦ごはん		きびなごカリカリフライ もやしのかつおあえ 水炊き	牛乳 きびなご とり肉 豆腐 つくね だし(昆布・かつお節)	米 麦 じゃがいも	もやし きゅうり こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ にんじん	523 585 729

※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。