



5月 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	からだのちようしをととのえる	
								幼稚園 小学校 中学校
7	火	玄米パン		かぼちゃフライ フレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん 豆乳 生クリーム	玄米パン 油 さとう オリーブ油 じゃがいも 米粉	かぼちゃ キャベツ コーン にんじん レモン しめじ にんにく たまねぎ ほうれん草	566 632 781
8	水	麦ごはん		ししゃものかんろ煮 アーモンド和え 若竹汁 かしわもち	牛乳 ししゃも とうふ わかめ だし(昆布・かつお節)	米 麦 アーモンド さとう かしわもち	キャベツ にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ねぎ	516 607 751
9	木	食パン いちごジャム		焼きビーフン にんじん入りシューマイ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 オイスターソース シューマイ	食パン ごま油 ビーフン	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	525 647 844
10	金	セルフおにぎり (梅干し) (のり)		筑前煮 魚そうめん汁	牛乳 のり 厚あげ とり肉 わかめ 魚そうめん だし(昆布・かつお節)	米 麦 じゃがいも さとう ごま油	梅干し しいたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん たまねぎ しめじ ねぎ	506 574 709
13	月	麦ごはん		カツカレー イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 油 さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	614 686 851
14	火	コッパン(カット)		ウインナー キャベツとブロッコリーのサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ソーセージ 生クリーム 豆乳	コッパン さとう あぶら バター 米粉	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	504 652 782
15	水	キムタクごはん		ぎょうざ もやしの和え物 卵スープ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ 卵 だし(昆布・かつお節)	米 さとう ごま油 でんぷん	つばき ねぎ きゅうり たまねぎ 白菜キムチ もやし にんじん こんにゃく 寒天 チンゲンサイ	476 566 712
16	木	かぼちゃパン		肉きつねうどん きゅうりとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 油あげ ツナ だし(昆布・かつお節)	かぼちゃパン さとう うどんめん オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり しいたけ	496 632 中: 中止
★ふるさとくまさんデー(水俣・芦北の味)★								
17	金	麦ごはん		太刀魚のフライ 甘夏サラダ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 たちうお とうふ 油あげ みそ だし(いりこ・あご)	米 麦 なたね油 オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり ねぎ 甘夏みかん たまねぎ にんじん	580 636 786
20	月	麦ごはん		いわしの梅煮 ひじき炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし 油あげ 大豆 天ぷら ひじき 厚あげ みそ だし(昆布・かつお節)	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも	いんげん ねぎ にんじん	590 652 中: 中止
21	火	あげパン		お豆と野菜のスープ じゃがいものサラダ	牛乳 きな粉 とり肉 大豆 ロースハム	コッパン さとう 油 黒さとう じゃがいも オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく バジル たまねぎ ブロッコリー しめじ にんじん パセリ コーン	464 610 中: 中止
22	水	麦ごはん		きびなごのかりかりフライ 酢みそ和え 高野豆腐入りかきたま汁	牛乳 きびなご わかめ みみそ 卵 かまぼこ だし(昆布・かつお節)	米 麦 あぶら さとう ごま でんぷん	きゅうり ねぎ にんじん こまつな	490 567 724
23	木	シナモントースト		クリームシチュー キャベツとアスパラガスのサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん	食パン マーガリン じゃがいも バター 米粉 アーモンド さとう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー アスパガス パプリカ	484 728 3小: 中止
24	金	麦ごはん		アスパラと豚肉の炒め煮 みそけんちん汁 しそこんぶ	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ こんぶ だし(あご・かつお節)	米 麦 ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパガス キャベツ ごぼう しいたけ ねぎ	592 722 幼: 中止
27	月	麦ごはん		さんまのおろし煮 たくあん和え 豚汁	牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 こんぶ だし(あご・かつお類)	米 麦 ごま ごま油 じゃがいも	たくあん漬 きゅうり キャベツ しょうが ごぼう ねぎ だいこん にんじん こんにゃく	592 812 3小: 中止
28	火	丸パン(カット)		手作りコロッケ カシューナッツあえ ミネストローネ	牛乳 牛ひき肉 練乳 ひじき 卵 ベーコン ひよこ豆	丸パン さとう 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 カシューナッツ オリーブ油	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな トマト パセリ	561 896 3小: 中止
29	水	ハヤシライス		かいそうサラダ	牛乳 チーズ 牛肉 大豆 かいそう	米 麦 ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり	557 630 780
★きくちさんデー(メロン)★								
30	木	ミルクパン		八宝菜 トマトオムレツ メロン	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ 卵	ミルクパン さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが メロン	497 577 729
★あじめぐり(高知県)★								
31	金	麦ごはん		かつおの生姜煮 ぐる煮 にら玉汁	牛乳 かつお 角天ぷら 卵 だし(昆布・かつお節)	米 麦 さといも さとう じゃがいも でんぷん	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しいたけ わかめ にら	555 610 731

※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。