



# 6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			I初年 - 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	からだのちょうしをととのえる	
3	月	枝豆ご飯		いわしのおかか煮 切り干し大根のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ちりめん くきわかめ いわしおかか煮 厚揚げ	米 ごま さとう じゃがいも	えだめめ 千切大根 にんじん ごまつな コーン ねぎ	554 612 758
4	火	人参パン		ラビオリとお豆のスープ かみかみサラダ とうもろこし	牛乳 ひよこめめ さきいか	人参パン オリーブ油 ラビオリ じゃがいも とうもろこし	にんじん にんにく たまねぎ ブロッコリー パセリ ごぼう きゅうり	461 595 722
5	水	麦ごはん		魚のレモン漬 ピーマンのしそ昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 小魚 こんぶ とうふ 油揚げ わかめ だし(いりこ あご)	米 麦 あぶら さとう ごま	レモン果汁 たまねぎ にんじん パセリ ねぎ キャベツピーマン かぼちゃ	536 620 757
6	木	玄米パン		ミートスパゲティ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 チーズパウダー ツナ	玄米パン オリーブ油 バター スパゲティ	人参 たまねぎ マッシュルーム きゅうり かいそう もやし	571 664 801
7	金	わかめごはん		さわらの西京焼き ゆかりあえ すまし汁	牛乳 わかめ とうふ さわら かまぼこ だし(こんぶ・かつお節)	米 麦	キャベツ ごまつな ゆかり えのきたけ にんじん ねぎ	幼:中止 544 641
10	月	麦ごはん		ポークキーマカレー カロテンサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ツナ 卵	米 麦 オリーブ油 バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	529 676 825
11	火	食パン		ししゃもフリッター ツナのサラダ ワンタンスープ	牛乳 ししゃも ツナ ぶた肉	食パン ワンタン ごまあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん きくらげ もやし ねぎ	486 560 798
12	水	麦ごはん		大豆の五目煮 もやしのごぼう漬和え	牛乳 ちくわ とり肉 大豆	米 麦 じゃがいも さとう あぶら ごま	れんこん ごぼう いんげん にんじん しいたけ こんにゃく きゅうり もやし はりはり漬	476 601 740
13	木	米粉パン		焼きそば コーンシューマイ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 ちくわ コーンシューマイ	米粉パン さとう スパゲティ 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	571 651 817
14	金	梅じゃこごはん		白身魚の磯揚げ 小松菜のアーモンドあえ 大根のみそ汁	牛乳 ホキ ちりめん とうふ 油揚げ だし(あご・かつお節)	米 麦 ごま 油 アーモンド さとう	梅干し ごまつな もやしキャベツ ねぎ にんじん だいこん	544 598 738
17	月	麦ごはん		焼き肉 わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 とうふ ぶた肉 わかめ	米 麦 さとう ごま でんぷん ごま油	たまねぎ キャベツピーマン もやし しょうが にんじん ねぎ みかん	510 616 744
18	火	ミルクパン		タイピーエン フルーツ白玉	牛乳 ぶた肉 いか いか うずらたまご	ミルクパン 春雨 白玉餅 ころも	キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが すいか みかん もも カクテルゼリー	504 595 788
★ふるさとくまさんデー(天草の味)★								
19	水	たこめし		きびなごカレーフライ きゅうりの酢づけ わかめ汁	牛乳 たこ とうふ きびなご わかめ かまぼこ だし(こんぶ・かつお節)	米 ごま さとう あぶら ごまあぶら	しいたけ ごぼう ねぎ にんじん えだめめ しょうが きゅうり えのきたけ	481 572 725
20	木	ココアパン		トマトミートオムレツ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 卵 生クリーム 豆乳	ココアパン バター オリーブ油 米粉	キャベツ にんじん コーン レモン果汁 たまねぎ かぼちゃ パセリ	582 658 765
21	金	麦ごはん		塩さば なすのおかかあえ 豚キムチちゃんこ	牛乳 さば とうふ ぶた肉 だし(こんぶ・かつお節)	米 麦 ごま さとう しらたき ごまあぶら	なす きゅうり キャベツ にら にんじん しめじ たまねぎ 白菜キムチ	536 639 779
★あじめぐり(大分県)★								
24	月	麦ごはん		とり天 かぼすあえ 武者汁	牛乳 とり肉 わかめ ゆと野菜のちぎり揚げ だし(いりこ・あご)	米 麦 油 さとう	キャベツ れんこん きゅうり にんじん かぼす果汁 ごぼう 大根 ねぎ	572 690 844
★きくちさんデー(アスパラガス)★								
25	火	黒糖パン		スコッチエッグ アスパラガスのサラダ オニオンスープ	牛乳 スコッチエッグ ベーコン	黒糖パン オリーブ油 バター	きゅうり コーン アスパラガス パセリ にんじん たまねぎ	491 613 743
26	水	麦ごはん		鮭の塩バター焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	牛乳 さけ ちりめん 油揚げ とうふ だし(こんぶ・かつお節)	米 麦 バター 油 さとう	切り干し大根 しらたき にんじん しいたけ たまねぎ なす	505 612 750
27	木	食パン ブルーベリージャム		冷やし中華 枝豆と豆腐のメンチカツ	牛乳 ロースハム 卵 メンチカツ	食パン ちゅうかめん ごま油 あぶら	にんじん きゅうり キャベツ もやし レモン果汁	573 646 844
28	金	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 卵 くきわかめ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん 春雨 ごま	しょうが にんにく ねぎ なす たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり	534 649 802

※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。