



7月 こんだてよていひょう

菊池市泗水学校学校給食センター

| 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) | |
| | | | | | ちやくにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちようしをとのえる | |
| 1 | 月 | 五色の混ぜごはん | | 千草焼き もやしのかつお和え 呉汁 | 牛乳 卵 大豆 油揚げ かつおぶし だし(あご・いりこ) | 米 麦 さとう じゃがいも | もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ | 552 611 773 |
| 2 | 火 | 丸パン(カツ) | | 白身魚フライ ポイルキャベツ 野菜のスープ 一食タルタル | 牛乳 ホキ ウイナー | 丸パン あぶら オリーブ油 じゃがいも | キャベツ にんにく しめじ たまねぎ にんじん アスパラガス パセリ | 529 649 743 |
| ★あじめぐり(沖縄県)★ | | | | | | | | |
| 3 | 水 | 麦ごはん | | ゴーヤチャンプルー もすくのみそ汁 パイン | 牛乳 とうふ かつおぶし ふた肉 卵 油あげ もすく だし(あご・いりこ) | 米 麦 さとう ごまあぶら じゃがいも | にがうり にんにく しょうが もやし にんじん しめじ ねぎ パイン | 537 646 785 |
| 4 | 木 | セルフサンド | | パンネのトマトソース お豆腐のしゅうまい イタリアンサラダ | 牛乳 ふた肉 とうふ チーズ | 食パン パンネ バター オリーブ油 | にんにく にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり | 506 601 811 |
| 5 | 金 | ちらし寿司 | | 星のコロッケ もやしカシューナッツあえ 魚そうめん汁 セタゼリー | 牛乳 とり肉 卵 魚そうめん わかめ だし(こんぶ・かつおぶし) | 米 さとう コロッケ あぶら カシューナッツ | れんこん しいたけ ごぼう にんじん えだまめ もやし きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ | 573 629 784 |
| 8 | 月 | 麦ごはん | | かぼちゃのそぼろ煮 ごまじこあえ ふりかけ | 牛乳 とりにく 大豆 厚揚げ ちりめん くきわかめ | 米 麦 さとう でんぷん ごま ごまあぶら | かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しいたけ キャベツ コーン | 518 621 765 |
| 9 | 火 | ミルクパン | | サラダスパゲッティ とうふハンバーグ | 牛乳 ツナ とうふ | ミルクパン オリーブ油 スパゲッティ | きゅうり アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ コーン | 575 659 852 |
| ★きくちさんデー(きゅうり)★ | | | | | | | | |
| 10 | 水 | チキンライス | | きゅうりのしめじキャサダ ラビオリスープ | 牛乳 とり肉 ウイナー ベーコン | 米 バター さとう アーモンド オリーブ油 ラビオリ ごまあぶら | たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ピーマン レモン ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 | 524 603 746 |
| 11 | 木 | かぼちゃパン | | ししゃもフライ グリーンサラダ コーンポタージュスープ | 牛乳 ししゃも 生クリーム 豆乳 | かぼちゃパン あぶら オリーブ油 バター 米粉 | かぼちゃ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン ほうれん草 レモン たまねぎ | 511 641 811 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | | 豚キムチ丼 わかめスープ 冷凍みかん | 牛乳 ふた肉 とうふ わかめ | 米 麦 ごまあぶら さとう ごま | しょうが たまねぎ ねぎ にら にんじん 白菜キムチ みかん | 505 611 739 |
| 16 | 火 | 米粉パン | | チリコンカン コーンサラダ ムース | 牛乳 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 | 米粉パン さとう じゃがいも オリーブ油 | たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン | 584 619 780 |
| ★ふるさとくまさんデー(八代の味)★ | | | | | | | | |
| 17 | 水 | 麦ごはん | | ちくわのいそへ揚げ トマトと豆腐のしそひじき和え じゃがいものみそ汁 | 牛乳 ちくわ 青のり 卵 とうふ ちりめん ひじき だし(あご・いりこ) | 米 麦 小麦粉 でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも | きゅうり トマト ねぎ こんにゃく フロccoliリー コーン にんじん たまねぎ | 500 658 809 |
| 18 | 木 | 食パン マーシャルピーンズ | | ほうれん草オムレツ アーモンドのサラダ クイッティオのスープ | 牛乳 卵 かいそう ちりめん とり肉 マーシャルピーンズ | 食パン アーモンド ごまあぶら クイッティオ | かんてん ねぎ きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく きくらげ もやし | 489 549 732 |
| 19 | 金 | 麦ごはん | | 夏野菜カレー フルーツあんじん | 牛乳 ふた肉 チーズ あんにん | 米 麦 あぶら さとう | にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ みかん おうとう | 557 688 856 |

※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。