



8・9月

こんだてよていひょう



菊池市洒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	
27	火	丸パン(カット)		チキンパティ ごぼうのサラダ 野菜スープ フルーツムース	牛乳 チキン照焼パティ とり肉 ムース	丸パン ごま オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	幼:中止 幼稚園 小学校 中学校 675 779
28	水	麦ごはん		夏野菜のキーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	米 麦 油	たまねぎ にんじん コーン なす ピーマン しょうが みかん もも パパイア パイナップル ナタデココ バナナ	557 675 829
29	木	ミルクパン		冷やし中華 お豆腐のシューマイ	牛乳 ロースハム 卵	ミルクパン さとう ちゅうかめん ごま油	にんじん きゅうり キャベツ もやし レモン	522 609 835
30	金	わかめごはん		ししゃもフリッター もやしとハムの和え物 豚汁	牛乳 ししゃも ロースハム 豆腐 ぶた肉 わかめ だし(いりこ)	米 麦 さとう 油 ごま油	もやし きゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ	542 601 820
2	月	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 かみかみあえ ひじきのり	牛乳 とり肉 厚揚げ ちぎりあげ さきいか ひじきのり	米 麦 じゃがいも さとう 油 こんにゃく ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ しいたけ いんげん もやし きゅうり にんじん	602 679 829
3	火	セルフサンド		ペンのトマトソース ツナのサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	食パン さとう オリーブ油 バター マヨネーズ	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ぶどう	493 594 762
4	水	麦ごはん		マーボー豆腐 小松菜ともやしのちゅうかあえ	牛乳 豆腐 ぶた肉 ちりめん わかめ テウザツ	米 麦 ごま油 さとう でんぶ	しょうが にんにく なす いら たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな	537 608 751
5	木	にんじんパン		冬瓜の卵スープ キャベツのメンチカツ アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ロースハム メンチカツ だし(かつおぶし こんぶ)	にんじんパン でんぶ ごま油 油 アーモンド	にんじん とうがん きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり レモン ピーマン	513 637 774
6	金	キムタクごはん		はんぺんのすまし汁 千草焼き カリカリきゅうり	牛乳 ぶた肉 はんぺん 豆腐 わかめ 卵 こんぶ だし(かつおぶし こんぶ)	米 ごま油 さとう	つぼ漬 白菜キムチ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり しょうが	518 571 727
9	月	麦ごはん		中華丼 ハンパソウザラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 うすら卵 いか とりささ身	米 麦 さとう でんぶ 油 ねりごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ だれのこ いんげん きくらげ きゅうり みかん	500 561 729
10	火	コッペパン(カット)		かぼちゃのポタージュ グリーンサラダ 豆腐ハンバーグのガーリック	牛乳 生クリーム 豆乳 豆腐ハク	コッペパン バター 米粉 オリーブ油 カシューナッツ	たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり レモン	555 630 777
11	水	麦ごはん		大豆の磯煮 ゆかりあえ てづくりふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 生揚げ くきわかめ ちりめん かつおぶし あおのり	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん ごぼう ゆかり しいたけ いんげん キャベツ こまつな	589 633 727
12	木	かぼちゃパン		クイッティオのスープ 元気のでるレバー	牛乳 ぶた肉 とり肉 とりレバー	かぼちゃパン ピーフン ごま油 でんぶ 油 カシューナッツ	しょうが にんにく きくらげ もやし にんじん ねぎ いら	498 638 767
13	金	麦ごはん		さんまのゆずみそ煮 ピーマンのしそ昆布和え かき卵汁 お月見団子	牛乳 さんまゆずみそ煮 卵 豆腐 しそこんぶ だし(かつおぶし こんぶ)	米 麦 ごま さとう でんぶ 団子	キャベツ ピーマン にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	569 645 793
17	火	米粉パン		ピーフシチュー カラフルサラダ	牛乳 牛肉	米粉パン じゃがいも バター オリーブ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ いんげん キャベツ アスパラ ピーマン	551 639 767
18	水	鶏飯		鶏飯のスープ かたくちいわしフライ じゃがいものごまネーズサラダ	牛乳 とりささ身 卵 のり 豆腐 こんぶ いわし だし(かつおぶし こんぶ)	米 さとう 油 じゃがいも ごま	たくあん ねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし	526 579 731
19	木	ココアパン		きのこのスパゲティ コールスローサラダ カリボリアーモンド	牛乳 とり肉 大豆 いりこ	ココアパン スパゲティ バター マヨネーズ オリーブ油 アーモンド	しめじ えのき にんじん コーン たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	578 674 810
★ふるさとくまさんデー(人吉・くまの味)★								
20	金	栗ごはん		つぼん汁 塩さば もやしのかつお和え	牛乳 とり肉 焼きとうふ ちくわ さば かつおぶし だし(かつおぶし こんぶ)	米 栗 ごま さといも さとう こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	529 579 743
24	火	ソフトフランスパン		さつまいもとじめじのシチュー 海藻サラダ 一食黒糖大豆	牛乳 とり肉 白いんげん 豆乳 生クリーム ツナ 大豆	ソフトフランスパン さつまいも バター ごま油	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ かいそう もやし きゅうり	483 556 701
25	水	麦ごはん		あじこフライ キムチ和え みそけんちん汁	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ こんぶ だし(かつおぶし こんぶ)	米 麦 油 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	550 604 736
★きくちさんデー(なし)★								
26	木	黒糖パン		塩焼きそば 枝豆シューマイ 梨	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ 枝豆 しゅうまい	黒糖パン スパゲティ ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ なし	526 663 832
★あじめぐり(京都府)★								
27	金	麦ごはん		衣笠丼 湯葉のお吸い物	牛乳 油揚げ とり肉 卵 かまぼこ ゆば 豆腐 わかめ だし(かつおぶし こんぶ)	米 麦 さとう でんぶ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ	529 601 759
30	月	麦ごはん		魚の香味ソース 切り干し大根の即席漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 メルルーサ するめ 豆腐 油揚げ わかめ だし(かつおぶし こんぶ)	米 麦 でんぶ 油 さとう ごま ごま油	ねぎ しょうが 切り干し大根 こまつな にんじん かぼちゃ	592 657 810

※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。