



日 曜	* こんだて *	赤の食品 (おもに体をつくる)			緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)			黄の食品 (おもにエネルギーとなる)			カロリー
		赤の食品 (おもに体をつくる)			緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)			黄の食品 (おもにエネルギーとなる)			幼稚園 小学校 中学校
1 木	黒糖パン 牛乳	牛乳			黒糖パン					483 674 768	
	ひじきコロッケ	ひじき 油あげ		にんじん えだ豆 しいたけ	じゃがいも						
	白菜サラダ	ハム		白菜 きゅうり りんご	ごま コールスロートレッシング						
	ラビオリスープ	とり肉		しょうが にんにく しめじ にんじん ねぎ もやし	ラビオリ ごま油						
<b>★節分メニュー★ 今年の恵方は「南南東」です！オリジナルの手巻き寿司を作って食べましょう♪</b>											
2 金	セルフ手巻き寿司 牛乳 (酢飯・のり)	牛乳 のり			米 さとう					587 654 841	
	手巻きの具： きゅうり・卵焼き・ツナマヨ サラダ・納豆 (中学校のみ)	卵 納豆 (中のみ) ツナ		きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	マヨネーズ さとう						
	いわしつみれ汁	いわしつみれ わかめ だし (いりこ・あご)		たけのこ しいたけ ねぎ	はるさめ						
	節分豆	節分豆									
5 月	6分づきごはん 牛乳	牛乳			6分づき米					526 595 744	
	おでん	とり肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ だし (昆布・かつお節)		にんじん こんにゃく 大根	里いも						
	すみそあえ	わかめ 米みそ		きゅうり にんじん	ごま さとう						
	ふりかけ (御飯の友)	ふりかけ									
6 火	(幼・東小・西小・中)： 食パン・りんごジャム (泗水小)：きな粉あげパン	きな粉			食パン コッペパン りんごジャム さとう				565 704 805		
	牛乳 白菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン あさり 白いんげん豆		白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	生クリーム 米粉 バター 油						
	パンプキンサラダ	米みそ 豆乳		かぼちゃ コーン きゅうり	マカロニ アーモンド マヨネーズ さとう						
<b>★セルフ炒めビビンバ丼★ごはんの上にビビンバの具をのせて食べましょう♪</b>											
7 水	セルフ炒めビビンバ丼	ぶた肉 赤みそ		にんにく しょうが ぜんまい もやし 小松菜 にんじん	米 麦 ごま油 さとう				580 648 780		
	牛乳 卵スープ	牛乳 卵 寒天 だし (昆布・かつお節)		にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	でん粉						
	一食アーモンド				アーモンド						
8 木	玄米パン 牛乳	牛乳			玄米パン				574 656 817		
	ペンのトマトソース	ベーコン		にんにく パプリカ 玉ねぎ バジル	オリーブ油 ペンネ バター さとう						
	コーンシューマイ	魚のすり身		コーン 玉ねぎ							
	野菜のスープ煮	とり肉 豆		玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ パセリ	じゃがいも						
9 金	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦				530 606 745		
	わかさぎの天ぷら	わかさぎ			小麦粉 でん粉						
	もやしのかつおあえ	かつお節		もやし きゅうり にんじん	さとう						
	ぶたキムチちゃんこ	ぶた肉 豆腐 みそ だし (昆布・かつお節)		キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ にら しめじ 糸こんにゃく	ごま油						
<b>♥セレクトデザート♥3種類のタルトからセレクトです♪</b>											
13 火	ミルクパン 牛乳	牛乳			ミルクパン				623 715 897		
	肉うどん	牛肉 だし (昆布・かつお節)		ごぼう 玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん しめじ ねぎ	うどんめん さとう 油						
	かみかみあえ	さきいか		大根 きゅうり にんじん	さとう ごま ごま油						
	セレクトデザート				セレクトデザート						
14 水	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦				539 594 769		
	いわしの梅煮	いわし		梅							
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	ごま ねりごま さとう						
	さつま汁	豆腐 天ぷら みそ だし (いりこ・あご)		にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも						
15 木	(泗水小・中)：米粉パン (幼・東小・西小)： きな粉あげパン 牛乳	牛乳 きな粉			米粉パン コッペパン さとう				560 699 899		
	ひじきと野菜の豆腐あげ (中学校のみ)	ひじき 豆腐		にんじん えだ豆 玉ねぎ							
	豚肉のプレザー	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	じゃがいも 生クリーム						
	れんこんサラダ	ハム		にんじん きゅうり コーン	マヨネーズ さとう						



# こんだてよていひょう (後半)



菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日 曜	* こんだて *	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー	
		幼稚園		小学校		中学校			
16 金	水田ごぼうのドライカレー	牛肉 ぶた肉 大豆	ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油 米 麦	624 704 865				
	牛乳	牛乳							
	コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ						
	スイーツプリング		スイーツプリング						
<b>★きくちさんデー (えこめ牛 白菜) ★</b>									
19 月	麦ごはん			米 麦	562 634 781				
	牛乳	牛乳							
	えこめ牛のすき焼き風煮	えこめ牛 焼き豆腐 だし (かつお節)	しょうが 糸こんにゃく 白菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ しめじ	油 さとう					
	くきわかめのごまじゃこあえ	ちりめん くきわかめ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	ごま ごま油 さとう					
20 火	メロンパン 牛乳	牛乳		メロンパン	631 669 827				
	八宝菜	ぶた肉 いか ちくわ うずらの卵	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし たけのこ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	でん粉					
	ナッツごぼう		ごぼう	小麦粉 アーモンド カシューナ ッツ ピーナッツ さとう					
	ぼんかん		ぼんかん						
21 水	麦ごはん			米 麦	622 683 857				
	牛乳	牛乳							
	さばのみぞれ煮	さば	大根						
	ひじきの炒り煮	ひじき 油あげ 天ぷら 大豆	枝豆 にんじん	ごま ごま油 さとう					
里いもと白菜のみそ汁	豆腐 みそ だし (昆布・かつお節)	白菜 ねぎ	里いも						
22 木	米粉入りかぼちゃパン			米粉入りかぼちゃパン	532 613 772				
	牛乳	牛乳							
	トマトオムレツ	卵	トマト缶						
	海藻サラダ	海藻 ツナ	きゅうり にんじん もやし	ごま油 さとう					
コーンポタージュスープ	牛乳 豆乳	玉ねぎ コーン パセリ	バター 米粉 生クリーム						
<b>★あじめぐり (青森県) ★</b>									
23 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦	646 705 902				
	いかの天ぷら	いか							
	たらの子あえ	たらこ 油あげ	にんじん 糸こんにゃく ねぎ 切り干し大根	油 さとう					
	せんべい汁	とり肉 だし (いりこ・あご)	にんじん ごぼう 白菜 しめじ ねぎ	せんべい					
りんごゼリー			りんごゼリー						
26 月	麦ごはん			米 麦	598 676 839				
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 牛肉 大豆 赤みそ テンメンジャン	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ	でん粉 ごま油 さとう					
	はるさめの中華サラダ	卵 くきわかめ ちりめん	ブロッコリー にんじん きゅうり	はるさめ ごま ごま油 さとう					
27 火	(幼・小学校) : 米粉入りにんじんパン (中) : きな粉あげパン	きな粉		米粉入りにんじんパン コッペパン さとう	499 586 848				
	牛乳	牛乳							
	クリームシチュー	とり肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	油 バター 米粉					
	カリフラワーのカレーサラダ	ハム	カリフラワー ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン	マヨネーズ さとう					
28 水	麦ごはん			米 麦	567 618 752				
	牛乳	牛乳							
	いわしのかんろ煮	いわし							
	ゆかりあえ		キャベツ 小松菜 ゆかり						
呉汁 いよかんゼリー	大豆 油あげ みそ だし (いりこ・あご)		いよかんゼリー						

\* 都合により献立や食材は変更することがあります。ご了承ください。