



# 6月こんだてよていひょう



令和2年度 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 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	麦ごはん		ビーフカレー	牛乳 牛肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	520 595 722
2	火	ミートスパゲティ		アーモンドサラダ ケーキ	牛乳 ふた肉 牛肉 チーズ	パセリ オリーブ油 油 バター アーモンド さとう ケーキ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり アスパラガス ブロッコリー コーン	487 584 664
3	水	ソースかつどん		ごじる	牛乳 ふた肉 大豆 油あげ だし(いりこ)	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ	543 621 785
4	木	人参ごはん		しんじやがのスープ スコッチエッグ	牛乳 こんぶ とり肉 スコッチエッグ	米 ごま オリーブ油 じゃがいも	えだまめ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	509 559 724
5	金	鮭わかめごはん		ちぎり団子汁	牛乳 サケ わかめ 油あげ とり肉 だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 ごむぎこ だんごのこ	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こまつな	449 554 707
8	月	ひじきごはん		とりごぼう汁	牛乳 ひじき 油あげ 大豆 とり肉 とうふ だし(昆布・かつおぶし)	米 しらたき ごま油 さとう 油 ごま	えだまめ にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	428 510 670
9	火	玄米パン		オニオンキャベツスープ ハンバーグのきのこソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	玄米パン バター さとう	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ しめじ エリンギ	幼:中止 586 702
10	水	焼き肉ごはん		たまごスープ	牛乳 ふた肉 牛肉 卵 だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが かんでん チンゲンサイ	475 579 703
11	木	ミルクパン		ラビオリとお豆のスープ アスパラガスとツナのサラダ いちごゼリー	牛乳 ひよこまめ ツナ	ミルクパン さとう ラビオリ 揚げ油 じゃがいも いちごゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ アスパラガス コーン キャベツ	503 603 772
12	金	麦ごはん		魚のレモン漬け かぼちゃのみそ汁 ふりかけ	牛乳 メルルーサ とうふ 油あげ だし(いりこ)	米 麦 油 さとう	レモン たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ ねぎ	512 603 734
15	月	麦ごはん		トマトとなすのドライカレー わかめスープ コーンサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 とうふ わかめ	米 麦 オリーブ油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン	557 627 770
16	火	米粉パン		とうふハンバーグ カラフルサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 とうふハンバ-ク 豆乳 生クリーム	米粉パン さとう オリーブ油 バター こめこ	キャベツ パプリカ コーン パプリカ たまねぎ かぼちゃ パセリ	593 671 821
17	水	麦ごはん		たまねぎのみそ汁 鮭の塩バター焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 豆腐 油あげ わかめ サケ ちりめん だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 バター しらたき 油 さとう	たまねぎ ねぎ にんじん 切り干し大根 しいたけ	579 643 782
18	木	皿うどん		コーンしゅうまい スイカ入りフルーツ白玉	牛乳 ふた肉 いか うずら卵 コーンしゅうまい	焼チャーシュー ごま油 でんぷん 白玉もち ゼリー 黒ざとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ すいか みかん もも	534 617 747
19	金	枝豆ご飯		すまし汁 きびなごのかりかりフライ ゆかりあえ	牛乳 ちりめん わかめ とうふ かまぼこ きびなご だし(昆布・かつおぶし)	米 油	えだまめ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	458 533 680
22	月	麦ごはん		マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 いわしのかんろに	牛乳 とうふ ふた肉 牛肉 ツナジャ- くきわかめ いわし	米 麦 さとう でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり コーン かんでん	567 674 861
23	火	人参パン		野菜のスープ 鮭チーズフライ アスパラガスのアーモンドサラダ	牛乳 とり肉 サケチーズフライ	人参パン さとう 油 じゃがいも アーモンド オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ アスパラガス きゅうり コーン レモン	507 581 772
24	水	梅じゃこごはん		のっぺい汁 しのだに もやしカシューナッツあえ	牛乳 ちりめん とり肉 かまぼこ やきとうふ しのだに だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 ごま こんにゃく ごま油 でんぷん さとう カシューナッツ	うめ かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ もやし きゅうり	507 581 772
25	木	食パン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 卵 ツナ	食パン さとう マカロニ オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス パセリ コーン キャベツ きゅうり	490 572 748
26	金	麦ごはん		豚キムチちゃんこ いわしのかぼすレモンに なすのおかかあえ	牛乳 ふた肉 とうふ いわし だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 しらたき ごま油 ごま さとう	キャベツ にんじん たまねぎ 白菜キムチにら しめじ なす きゅうり	508 601 735
29	月	麦ごはん		鶏肉の香味からあげ かきたま汁 キャベツのひじき和え	牛乳 とり肉 卵 とうふ ひじき だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 でんぷん ごむぎこ 油 さとう	しょうが ねぎ レモン にんじん かんでん ほうれん草 ブロッコリー もやし キャベツ	557 672 830
30	火	かぼちゃパン		冷やしちゅうか むしギョウザ	牛乳 ロースハム 卵 ギョウザ	かぼちゃパン 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	520 600 778

※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。