



7月こんだてよていひょう



令和2年度 菊池市廻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)	
					ちやくにやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	水	五色の混ぜごはん		呉汁 千草焼き もやしのおかか和え	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ 卵 だし(いりこ)	米 麦 こんにやく ごま さとう	ごぼう にんじん ねぎ もやし こまつな	561 621 788
2	木	コッペパン		コーンポタージュ ウインナー カラフルサラダ	牛乳 白いんげん 生クリーム 豆乳 ウインナー	コッペパン さとう バター 米粉 オリーブ油	たまねぎ コーン にんじん キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	507 615 797
3	金	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 かつおのしょうがに トマトと豆腐のしそひじき和え	牛乳 かつお 豆腐 ちりめん ひじき だし(いりこ)	米 麦 じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ トマト きゅうり 寒天 ブロッコリー コーン	510 600 710
6	月	ちらしずし		魚そうめん汁 かぼちゃコロッケ もやしカシューナッツあえ	牛乳 とり肉 卵 魚そうめん わかめ だし(昆布・かつおぶし)	米 さとう かぼちゃコロッケ 油 カシューナッツ	しいたけ にんじん れんこん ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり	579 638 768
7	火	ソフトフランスパン		ビーフシチュー 星のチーズサラダ ぼんかんゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	ソフトフランスパン さとう 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 きゅうり コーン レモン	529 615 781
8	水	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 海そうサラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 牛肉 凍り豆腐 テマリツヤ かいそう ちりめん	米 麦 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし	530 638 786
9	木	ミルクパン		桂林ビーフン(肉みそ) 桂林ビーフン(汁べー) ごぼうのサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 テマリツヤ オスターソース	ミルクパン さとう ごま油 ビーフン アーモンド マヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし しいたけ ごぼう ブロッコリー きゅうり コーン	552 652 847
10	金	麦ごはん		かき卵汁 小いわしの梅の香あげ カリカリきゅうり	牛乳 卵 豆腐 いわし こんぶ だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま油	にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ きゅうり しょうが	463 561 716
13	月	ビビンバ丼 (牛肉ビリ辛に) (ナムル)		とうふスープ パインコンポート	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 牛肉 卵 だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 さとう 油 ごま油	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく しめじ しいたけ もやし こまつな パイン	516 619 745
14	火	米粉パン		ペンネのトマトソース イタリアンサラダ オムレツ	牛乳 ぶた肉 チーズ 卵	米粉パン さとう オリーブ油 バター	にんにく しょうが ピーマン ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	522 605 750
15	水	梅わかめごはん		冬瓜の卵スープ 牛肉と大豆の煮物	牛乳 わかめ ちりめん とり肉 卵 豆腐 牛肉 大豆 天ぷら だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 ごま でんぷん ごま油 こんにやく さとう	梅干し とうがん きくらげ ねぎ しいたけ にんじん いんげん	503 584 719
16	木	かぼちゃパン		八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ うずら卵 オスターソース	かぼちゃパン さとう でんぷん 杏仁豆腐	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが みかん メロン もも	479 613 730
17	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 魚のチリソース キャベツのアーモンド和え	牛乳 豆腐 油揚げ ホキ わかめ だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 油 さとう アーモンド オリーブ油	かぼちゃ ねぎ ピーマン にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン	533 651 804
20	月	麦ごはん		親子煮 じゃこ豆サラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 凍り豆腐 卵 大豆 ちりめん ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	521 657 792
21	火	にんじんパン		タイビーエン 枝豆しゅうまい アスパラサラダ	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵 枝豆しゅうまい	にんじんパン さとう はるさめ アーモンド 油	にんじん キャベツ ねぎ コーン きくらげ にんにく しょうが きゅうり アスパラ ブロッコリー	464 543 741
22	水	麦ごはん		お野菜つみれ汁 大豆と豆腐のフライ ピーマンのじゃこあえ	牛乳 お野菜つみれ わかめ 大豆と豆腐のフライ ちりめん だし(昆布・かつおぶし)	米 麦 油 さとう オリーブ油	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ピーマン 寒天	591 618 776
★ きくちさんデー(きゅうり) ★								
27	月	チキンライス		ラビオリスープ きゅうりのレモンナッツサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	米 バター 油 アーモンド オリーブ油 さとう ラビオリ	たまねぎ コーン きゅうり ねぎ キャベツ 赤ピーマン にんじん レモン しょうが にんにく もやし	489 578 726
28	火	食パン		野菜のスープ 白身魚の死ドットソースかけ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン ひよこまめ ホキ	食パン さとう オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん アスパラ しめじ パセリ きゅうり 赤ピーマン レモン	509 579 749
29	水	麦ごはん		豚キムチ わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 白菜キムチ たら チンゲンサイ みかん	504 609 737
30	木	火の国パン		サラダスパゲッティー 豆腐ハンバーグ	牛乳 ツナ 豆腐ハンバーグ	ひのくにパン さとう スパゲッティ オリーブ油	きゅうり アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ コーン	516 592 766
31	金	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 油 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 バナナ みかん もも カクテルゼリー	幼:中止 714 878

※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。