



3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	主 な 材 料			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	
1	月	麦ごはん		いわしのカリカリフライ キャベツのアーモンド和え みそけんちん汁	牛乳 いわし 豆腐	米 麦油 アーモンド さとう オリーブ油 こんにゃく	キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん しいたけ ごぼう だいこん たけのこ	465 621 791
2	火	丸パンカト		ハムステーキ ごぼうのサラダ ポトフ・焼きプリンタルト	牛乳 ソーセージ とり肉	丸パン さとう ごま オリーブ油 じゃがいも 焼きプリンタルト	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	655 717 840
3	水	ちらし寿司		すまし汁 さわらの西京焼き 菜の花和え・ひなあられ	牛乳 とり肉 卵 豆腐 さわら かまぼこ わかめ	米 さとう ひなあられ	しいたけ にんじん れんこん ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ キャベツ 菜の花 コーン	564 622 724
4	木	ミルクパン		八宝菜 大豆といりこの香りあえ しらぬい	牛乳 牛肉 いか 竹輪 うずら卵 オイスターソース 大豆 青のり いりこ	ミルクパン さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ きくらげ しょうが しらぬい	502 602 775
5	金	麦ごはん		カツカレー 海藻サラダ	牛乳 ヒレカツ ソフトチーズ ちりめん かいそう	米 麦油 オリーブ油 ごま油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ミルポア きゅうり もやし	中止 680 821
8	月	キムタクごはん		コーンしゅうまい 卵スープ もやしカシューナッツあえ	牛乳 ぶた肉 卵 コーンしゅうまい	米 さとう ごま油 でんぷん カシューナッツ	つぼ漬 白菜キムチ ねぎ 寒天 にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	476 553 717
9	火	玄米パン		ほうれん草のミルクスープ スコッチエッグ 人参サラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム スコッチエッグ	玄米パン オリーブ油 じゃがいも 米粉 さとう ｶｼｰﾅｯﾂ	にんにく たまねぎ ほうれん草 にんじん しめじ ブロッコリー コーン	586 658 753
10	水	麦ごはん		家常豆腐 くきわかめのごまじゃこあえ くだもの	牛乳 ぶた肉 ｱｲｽｸﾘｰﾑ 厚揚げ オイスターソース くきわかめ ちりめん	米 麦 ごま油 さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン キャベツ くだもの	524 651 788
☆ 卒業お祝い給食 ☆ ★ きくちさんデー (キャベツ) ★								
11	木	ロールパン		野菜スープ キャベツの春サラダ 鶏から揚げ・お祝いケーキ	牛乳 卵 ベーコン とり肉	ロールパン マカロニ さとう オリーブ油 油 じゃがいも でんぷん ケーキ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり キャベツ	中止 691 870
12	金	麦ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 きゅうりのごま酢あえ	牛乳 鮭 豆腐 かまぼこ わかめ	米 麦 さとう バター ごま	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ねぎ きゅうり コーン	542 606 中止
15	月	麦ごはん		マーボー春雨 ほうれん草のひじき和え さんまの梅煮	牛乳 とうふ ぶた肉 さんま ｱｲｽｸﾘｰﾑ オイスターソース ひじき	米 麦 はるさめ ごま油 さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	555 680 869
16	火	かぼちゃパン		肉きつねうどん かみかみサラダ	牛乳 牛肉 油揚げ さきいか 大豆	かぼちゃパン さとう うどん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	525 675 810
17	水	麦ごはん		呉汁 ちくわのいそべ揚げ 小松菜のアーモンドあえ	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 ちくわ あおのり	米 麦 こんにゃく でんぷん 油 アーモンド さとう	だいこん にんじん ねぎ もやし こまつな キャベツ	572 627 843
18	木	米粉パン		牛肉とひよこ豆のシチュー コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 ひよこまめ	米粉パン オリーブ油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ パプリカ コーン もも みかん りんご ぶどう	640 791 860
★ ふるさとくまさんデー (荒尾・玉名の味) ★								
19	金	麦ごはん		南関揚げ丼 魚そうめん汁 ネーブル	牛乳 南関あげ とり肉 卵 わかめ 魚そうめん	米 麦 さとう でんぷん	たまねぎ ねぎ にんじん えのき こまつな ネーブル	中止 669 816
22	月	チキンライス		お豆と野菜のスープ カラフルサラダ エビフライ・ムース	牛乳 とり肉 大豆 えびフライ ムース	米 バター 油 オリーブ油 じゃがいも さとう	たまねぎ しめじ にんにく ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ トマト パプリカ	640 659 854
23	火	食パン		手作りマカロニグラタン アーモンドのサラダ ミネストローネ・ジャム	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 海そう	食パン マググーティ バター オリーブ油 アーモンド ごま油 じゃがいも	たまねぎ しめじ コーン かんてん だいこん にんじん キャベツ トマト パセリ	586 中止 827

※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。