１２月　こんだてよていひょう

令和８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 赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
					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	上段：小学校 下段：中学校	
1	火	丸パンカット	牛乳	ラビオリスープ トマトミートオムレツ コールスローサラダ	牛乳 チキンウインナー ひよこ豆 トマトミートオムレツ	パン ラビオリ じゃがいも 油	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン	596 731	22.2 27.1
2	水	有機米ごはん	牛乳	肥後だんご汁 いわしおかか煮 塩昆布和え	牛乳 油揚げ いわしおかか煮 塩昆布	米 肥後だんご ごま	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ キャベツ こまつな	585 764	21.6 26.6
3	木	食パン	牛乳	白菜シチュー 海そうサラダ きなこクリーム	牛乳 肉団子 チーズ 白いんげん豆 生クリーム 海そう 茎わかめ ツナ	パン じゃがいも 米粉 バター アーモンド さとう オリーブ油 きなこクリーム	白菜 にんじん たまねぎ しめじ パセリ だいこん きゅうり	619 736	23.1 27.9
☆ きくちさんデー （ ブロッコリー ）									
4	金	有機米ごはん	牛乳	ポークハヤシ ブロッコリーサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ぶた肉 チーズ ささみ	米 じゃがいも 油 豆乳パンナコッタ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 トマトピューレ ブロッコリー だいこん コーン	642 837	20.1 25.9
7	月	有機米ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭チーズフライ 切干大根のうま煮	牛乳 卵 わかめ 鮭チーズフライ てんぷら	米 じゃがいも でんぷん 油 こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 切干大根 いんげん	587 780	22.5 29.5
8	火	丸パンカット	牛乳	チキンビーンズ ツナサラダ スライスチーズ	牛乳 大豆 とり肉 ツナ チーズ	パン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン	664 777	30.1 35.2
9	水	菜めし	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 小松菜の中華和え	牛乳 ぶたひき肉 大豆 厚揚げ かまぼこ	米 しらたき さとう 油 カシューナッツ ごま油	広島菜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 こまつな もやし	591 778	23.0 28.7
10	木	有機米ごはん	牛乳	キムチうどん　ごま酢和え きびなごフライ （小3尾・中4尾）	牛乳 ぶた肉 油揚げ きびなごフライ	米 うどん 油 ごま さとう ごま油	にんじん 白菜 しいたけ 白菜キムチ ねぎ だいこん きゅうり	584 762	20.9 25.9
11	金	有機米ごはん	牛乳	里芋のうま煮 おかか和え みかん	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 天ぷら 茎わかめ 卵 かつお節	米 さといも しらたき さとう 油 ごま油	にんじん だいこん しいたけ 枝豆 キャベツ こまつな みかん	599 772	22.5 28.2
14	月	有機米ごはん	牛乳	マーボー春雨 ごまじゃこ和え	牛乳 豆腐 大豆 ぶたひき肉 ちりめん わかめ	米 はるさめ でんぷん ごま油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	562 741	21.6 26.9
15	火	米粉パン	牛乳	ワンタン卵スープ 魚とさつま芋の 　オーロラソース	牛乳 卵 かまぼこ たら	パン ワンタン でんぷん ごま油 さつま芋 油 さとう	白菜 チンゲンサイ きくらげ たまねぎ にんじん 枝豆	635 768	27.6 33.6
16	水	有機米ごはん	牛乳	肉豆腐 かみかみ和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ツナ 茎わかめ	米 しらたき さとう 油 アーモンド ごま油	にんじん 白菜 たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう だいこん	588 775	24.6 31.3
☆ ふるさとくまさんデー （ 八代 ）					牛乳 大豆				
17	木	ミルクパン	牛乳	トマトポトフ ちくわのサラダ 高田みかんゼリー	カクテルウインナー うずら卵（中のみ） ちくわ	パン じゃがいも 高田みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 トマト水煮 トマトピューレ だいこん きゅうり コーン	598 739	23.3 29.9
18	金	有機米ごはん	牛乳	タットリタン（韓国風肉じゃが） 春雨の和えもの ふりかけ	牛乳 とり肉 厚揚げ 天ぷら ハム	米 じゃがいも しらたき さとう 油 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし きゅうり	577 753	21.3 26.9
☆ 味めぐり （ 山梨県 ）									
21	月	有機米ごはん	牛乳	ほうとう れんこんつくね（２個） かぶのゆず香和え	牛乳 とり肉 油揚げ れんこんつくね	米 だんごめん さとう	かぼちゃ にんじん だいこん しめじ ねぎ かぶ こまつな ゆず果汁	606 772	21.5 25.5
☆ セレクト給食　（ クリスマスデザート ）									
22	火	コッペパン	牛乳	冬野菜のスープ煮 とりのからあげ（中２個） キャベツのサラダ ・セレクトデザート	牛乳 ウインナー 大豆 とり肉	パン でんぷん こむぎこ 油 さとう オリーブ油 ・チョコケーキ ・いちごケーキ ・いちごプリン	だいこん たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	623 804	25.7 32.9
23	水	有機米ごはん	牛乳	のっぺい汁 さんまゆずみそ煮 ひじき和え	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 さんまゆずみそ煮 しそひじき	米 さといも こんにゃく でんぷん ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ 白菜 こまつな	562 741	21.6 26.9
24	木	有機米ごはん	牛乳	キーマカレー カリフラワーのサラダ	牛乳 ぶたひき肉 ひよこ豆 チーズ ツナ	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 枝豆 カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	618 808	21.1 26.3

※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。