

8・9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			栄 養 量	
					赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	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	
25	火	ウインナーパン		チキンピーンズ コーンサラダ	牛乳 ウインナー チーズ 大豆 とり肉	パン生地 じゃがいも 油 さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり 赤パプリカ	3小中止 870	35.8
26	水	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の和えもの	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 大豆 かまぼこ	米 麦 ごま油 でんぶん さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	571 747	23.0 28.4
27	木	ナン		夏野菜のキーマカレー 茎わかめのサラダ ムース	牛乳 ぶたひき肉 大豆 チーズ ツナ くきわかめ ムース	ナン 油 さとう オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト水煮 キャベツ きゅうり	590 728	23.5 29.6
28	金	麦ごはん		かきたま汁 魚の天玉あげ きんぴら	牛乳 卵 わかめ ホキ天玉揚げ てんぷら	米 麦 じゃがいも でんぶん 油 さとう こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ごぼう 枝豆	573 749	21.3 26.5
31	月	わかめごはん		豚肉じゃが じゃことナッツの和えもの	牛乳 わかめ ぶた肉 厚揚げ てんぷら ちりめん	米 麦 じゃがいも しらたき さとう 油 カシューナッツ	にんじん たまねぎ 枝豆 もやし きゅうり	584 760	23.0 29.0
1	火	ミルクパン		ジャージャー麺 ストックサラダ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 わかめ ツナ	パン スパゲティ ごま油 さとう	たまねぎ にんじん もやし しいたけ ピーマン コーン キャベツ きゅうり	624 764	27.1 32.9
2	水	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 さばカレーじょうゆ焼き しそ昆布和え	牛乳 厚揚げ さばカレー醤油漬け しそ昆布	米 麦 じゃがいも ごま	なす にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ こまつな	565 733	24.4 30.0
3	木	カット コッペパン		野菜スープ チリピーンズ煮 フルーツポンチ	牛乳 とり肉 大豆 ウインナー	パン じゃがいも 油 さとう 米粉 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 枝豆 ピーマン バナナ みかん もも	596 751	23.5 28.9
☆あじめぐり（愛知県）									
4	金	麦ごはん		冬瓜の卵スープ みそカツ キャベツのサラダ	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ トンカツ	米 麦 油 さとう ごま オリーブ油	とうがん にんじん たまねぎ きくらげ こまつな キャベツ コーン	600 784	22.6 28.3
7	月	麦ごはん		夏のっぺい汁 いわし梅みそ煮 即席漬け	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 いわし梅みそ煮	米 麦 こんにゃく でんぶん	にんじん かぼちゃ しいたけ 枝豆 つぼ漬 キャベツ きゅうり	575 748	22.9 28.2
☆さくちさんデー（梨）									
8	火	米粉パン		焼きそば にんじん焼売（中2個） 梨	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ にんじんしゅうまい	パン スパゲティ 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら なし	582 789	26.7 35.3
9	水	麦ごはん		家常豆腐（ジャーチャンどうふ） 菊花和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 卵	米 麦 さとう でんぶん ごま油 油	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	585 775	24.7 30.9
10	木	もち麦ごはん		ボークハヤシ かみかみサラダ	牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 チーズ ツナ 茎わかめ	米 もち麦 じゃがいも 油 アーモンド	たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム トマトピューレ ごぼう キャベツ	635 831	21.1 26.7
11	金	キムチごはん		トック ナムル きびなごカリカリフライ （小3尾・中4尾）	牛乳 ぶた肉 かまぼこ きびなごカリカリフライ	米 麦 さとう 油 とつく ごま ごま油	白菜キムチ 枝豆 たまねぎ にんじん だいこん しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり	572 749	21.9 27.3
14	月	麦ごはん		じゃが芋のカレーそばろ煮 中華和え おかかふりかけ	牛乳 とりひき肉 大豆 てんぷら 厚揚げ 茎わかめ ハム	米 麦 じゃがいも しらたき さとう 油 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ 枝豆 もやし きゅうり	579 762	22.4 28.7
15	火	ミルクパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ コールスローサラダ	牛乳 大豆 ウインナー オムレツ	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ だいこん トマト水煮 パセリ キャベツ きゅうり コーン	623 755	22.9 27.6
16	水	麦ごはん		豚汁 魚の香味ソース ごま酢和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 ホキ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま ごま油	にんじん ごぼう しめじ こまつな しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	586 763	24.5 30.4
☆ふるさとくまさんデー（熊本市の味）									
17	木	トマトパン		タイビーエン 大豆のサラダ ばんかんゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵（中学校のみ） 大豆 ツナ	パン はるさめ 油 アーモンド ばんかんゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	620 759	23.6 30.6
18	金	梅じゃこ ごはん		ワントンスープ 豚肉と野菜の生姜焼き	牛乳 ちりめん かまぼこ ぶた肉	米 麦 ワンタン ごま油 さとう	赤しそ たまねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが キャベツ ピーマン	562 731	23.4 28.9
24	木	麦ごはん		さつま汁 さんまの甘露煮 ひじき和え お月見ゼリー	牛乳 とり肉 豆腐 さんまの甘露煮 しそひじき	米 麦 さつま芋 こんにゃく ごま ゼリー	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	632 811	23.4 28.8
25	金	麦ごはん		白玉汁 馬かコロッケ ゆかりあえ	牛乳 油揚げ 馬かコロッケ かつお節	米 麦 白玉もち 油	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな もやし きゅうり 赤しそ	584 733	18.4 21.4
28	月	麦ごはん		豚とし丼 ごまネーズサラダ ミニ洋梨ゼリー	牛乳 卵 ぶた肉 茎わかめ ツナ	米 麦 さとう でんぶん ごま 洋梨ゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	601 779	24.3 30.2
29	火	食パン		ミートボールと豆のシチュー 海そうサラダ マーシャルピンズ	牛乳 ミートボール ミックスピーンズ生クリーム 海そう ちりめん	パン じゃがいも 油 さとう ごま油 マーシャルピンズ	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	620 750	22.8 26.8
30	水	麦ごはん		春雨スープ 魚とレバーのカレー風味 味つけのり	牛乳 ホキ とりレバー かまぼこ 味つけのり	米 麦 はるさめ ごま油 油 さとう カシューナッツ	にんじん もやし しめじ こまつな たまねぎ ピーマン	627 823	26.4 33.2

※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。