

2月こんだてよていひょう

令和7年度 菊池市瀬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	上段 小学校 下段 中学校
献立コンクール入賞作品									
2	月	麦ごはん		えこめ牛と 水田ごぼうの肉どうふ つみれ汁	牛乳 牛肉 厚あげ イトヨリ えそ	米 麦 さとう 油	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな	585 761	24.5 30.7
3	火	食パン		冬野菜のスープ煮 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 とうふハンバーグ	食パン さとう マカロニ	にんじん れんこん だいこん たまねぎ しめじ ブロッコリー しょうが キャベツ コーン	576 729	22.9 28.3
4	水	麦ごはん		いわしの梅煮 のっぺい汁 小松菜の磯びたし・節分豆	牛乳 いわし とり肉 とうふ かつおぶし ひじき だいず	米 麦 さといも 油 こんにゃく でんぶん さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな もやし	615 740	27.8 32.7
5	木	ミルクパン		八宝菜 ナッツごぼう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 (中学校のみ) 大豆	ミルクパン さとう ごま油 でんぶん 油 アーモンド	たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ きくらげ しょうが ごぼう えだまめ	644 788	26.9 32.8
6	金	梅じゃこごはん		肉きつねうどん 五色和え 手まきのり	牛乳 ちりめん ぶた肉 油あげ かまぼこ 卵 のり	米 麦 ごま さとう うどん ごま油	梅干したまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きくらげ 白菜 もやし	620 771	24.4 29.4
9	月	麦ごはん		ハヤシライス オムレツ アーモンドのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 卵	米 麦 油 アーモンド さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれん草 コーン	697 874	24.7 30.7
10	火	丸パンかつ		小松菜のミルクスープ サケフライ キャベツのサラダ・食タルタル	牛乳 白いんげん 豆乳 生クリーム サケ	丸パン さとう オリーブ油 じゃがいも 米粉 油	たまねぎ こまつな にんじん しめじ キャベツ コーン	671 800	25.0 29.0
★ ぎくちさんデー (ヤーコン) ★									
12	木	麦ごはん		れんこん平つくね ヤーコンのきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 とりにく ぶた肉 油あげ とうふ	米 麦 はるさめ ヤーコン ごま油 さとう	れんこん いんげん にんじん 白菜 ねぎ えのきだけ	607 760	22.9 26.9
13	金	麦ごはん		さんまのゆずみそ煮 キャベツのごまあえ かき卵汁	牛乳 さんま かまぼこ わかめ 卵 とうふ	米 麦 ごま さとう でんぶん	にんじん もやし キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	564 737	22.7 28.0
★ ふるさとくまさんデー (芋焼酎の味) ★									
16	月	麦ごはん		野菜のあんかけ丼 いかフライ デコポン白玉	牛乳 ぶた肉 ちくわ いか	米 麦 ごま油 でんぶん 油 白玉もち	しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 たまねぎ もやし にんじん きくらげ 杏仁寒天 でこぼん	656 833	23.9 30.4
17	火	コッペパン		ラビオリとお豆のスープ コールスローサラダ タンドリーチキン	牛乳 ひよこ豆 とり肉 ヨーグルト	コッペパン 油 さとう	にんじん 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン にんにく しょうが	621 801	28.1 35.6
18	水	麦ごはん		肉しのだに 五目きんぴら 石狩汁	牛乳 肉しのだ 天ぷら サケ とうふ	米 麦 さとう こんにゃく ごま油 ごま	ごぼう れんこん にんじん 白菜 だいこん ねぎ	689 811	30.6 30.5
19	木	(小) コッペパン (中) 揚げパン		豆腐と野菜のちゅうかに 大根と海そうのサラダ (小) マーシャルピーンズ	牛乳 きな粉 (中のみ) うすら卵 (中学校のみ) とうふ ぶた肉 海そう	コッペパン さとう 油 ごま油 でんぶん アーモンド オリーブ油	しょうが にんにく 白菜 たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ だいこん	577 764	22.9 31.2
20	金	麦ごはん		さばのごまみそ煮 ゆかりあえ あおさのすまし汁	牛乳 さば かつおぶし とうふ あおさ	米 麦	キャベツ もやし こまつな しそ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	549 712	22.1 26.8
24	火	ロールパン		カルボナーラスパゲッティー キャベツとツナのサラダ いりこ大豆	牛乳 卵 ベーコン 生列-A チーズ ツナ 大豆 いりこ 青のり	ロールパン さとう スパゲティ パター オリーブ油 黒砂糖 ごま	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ ブロッコリー にんじん にんじん	624 779	26.7 32.8
25	水	麦ごはん		カツカレー (ロースカツ・カレー) にんじんサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 麦 油 じゃがいも さとう オリーブ油 アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	705 850	24.1 27.1
26	木	麦ごはん		大豆の五目煮 わかめのみそ汁 きびなごのかりかりフライ	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 とうふ 油あげ わかめ きびなご	米 麦 油 さとう	たけのこ れんこん ごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ	655 833	26.2 33.2
★ 味めぐり (長野県) ★									
27	金	キムタクごはん		高野豆腐入りかき卵汁 糸寒天サラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 凍り豆腐 かまぼこ	米 さとう ごま油 でんぶん ごま	つぼ煮 白菜キムチ ねぎ 寒天 たまねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー にんじん りんご	583 702	21.9 26.5

※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。