

2月 こんだてよていひょう

令和6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 (kcal)
					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	
3	月	雑穀ごはん		親子うどん じゃこと野菜の和え物	牛乳 とり肉 卵 ちりめん こんぶ かつおぶし	米 15穀米 うどん でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	581 714
4	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 鶏肉 大豆 とうふハンバーグ	食パン さとう 油 マカロニ ソイグ マネー	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ しめじ しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	538 703
5	水	麦ごはん		いわしフライ 豚汁 キャベツのごま和え・節分豆	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 大豆	米 麦 油 こんにゃく さといも さとう ごま	しょうが ごぼう だいこん 白菜 にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく 寒天	695 805
6	木	酢飯		大根のそぼろ煮 手巻き寿司 (卵焼き・ツナマヨ・のり)	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚揚げ 卵 ツナ のり	米 さとう しらたき 油 ごま	だいこん しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん 切干大根 きゅうり コーン	630 792
7	金	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル さんまの梅煮	牛乳 豆腐 ぶた肉 ソイグ マネー さんま	米 麦 ごま油 さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれん草	726 864
10	月	麦ごはん		大豆の五目煮 わかめのみそ汁 いきなりだんご	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 こんにゃく 油 さとう さつまいも 小麦粉 もち粉	れんこん ごぼう にんじん ねぎ いんげん えのきたけ	606 728
12	水	麦ごはん		さばのみそ煮 キャベツのしそ昆布和え かきたま汁	牛乳 さば こんぶ 卵 豆腐	米 麦 でんぶん	キャベツ にんじん ほうれん草 こんにゃく 寒天 ねぎ	597 726
13	木	パインパン		小松菜のミルクスープ 枝豆と豆腐のメンチカツ キャベツのレモンサラダ	牛乳 白いんげん 豆乳 生クリーム 枝豆と豆腐の炒め物	パインパン さとう じゃがいも 米粉 油	たまねぎ しめじ こまつな にんじん キャベツ コーン レモン	615 756
14	金	麦ごはん		ハヤシライス ブロッコリーのじゃこサラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 チーズ ちりめん	米 麦 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ コーン	683 819
17	月	麦ごはん		にくづめいなり 五目きんぴら 石狩汁	牛乳 にくづめいなり 天ぷら サケ 豆腐	米 麦 さとう つきこんにゃく ごま油 ごま	ごぼう れんこん にんじん 白菜 だいこん ねぎ	689 812
18	火	ミルクパン		ポークビーンズ コールスローサラダ ほうれん草オムレツ	牛乳 ぶた肉 大豆 大豆 卵	ミルクパン さとう じゃがいも ソイグ マネー	にんじん たまねぎ いんげん しめじ キャベツ コーン	609 804
☆ ふるさとくまさんデー (宇城) ☆								
19	水	麦ごはん		野菜のあんかけ丼 いかの天ぷら テコボン白玉	牛乳 ぶた肉 ちくわ いか	米 麦 ごま油 でんぶん 油 白玉もち 杏仁寒天	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 でこぼん	680 806
20	木	麦ごはん		おでん 小松菜のおひたし 納豆	牛乳 とり肉 天ぷら うすらの卵 こんぶ かつおぶし 納豆	米 麦 さといも こんにゃく さとう	にんじん だいこん こまつな もやし	632 761
21	金	麦ごはん		カツカレー (カレー・トンカツ) 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 アーモンド ソイグ マネー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	718 867
25	火	食パン (小) 揚げパン (中)		豆腐と野菜の中華煮 大根と海そうのサラダ マーシャルビーンズ (小)	牛乳 きな粉 (中) ぶた肉 豆腐 かいそう うすらの卵 (中のみ) マーシャルビーンズ (小)	食パン (小) コッペパン (中) でんぶん ごま油 アーモンド オリーブ油	しょうが にんにく 白菜 ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ だいこん	579 766
☆ あじめぐり (北海道) ☆								
26	水	麦ごはん		サケの塩バター焼き 松前漬け いもち団子汁	牛乳 サケ さきいか こんぶ とり肉 油揚げ	米 麦 バター さとう じゃがいももち	切干大根 こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	577 700
27	木	ロールパン		カルボナーラ風スパゲッティ キャベツとブロッコリーのサラダ 大豆といりこの香りあえ	牛乳 卵 ベーコン 生クリーム チーズ 大豆 いりこ 青のり	ロールパン バター さとう スパゲッティ 油 ごま 黒さとう	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 コーン	615 768
☆ きくちさんデー (ねぎ) ☆								
28	金	ひじきごはん		ししゃもフライ ゆかりあえ ねぎと大根のみそ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも とうふ	米 しらたき ごま油 さとう 油	にんじん いんげん キャベツ こまつな しそ えのきたけ だいこん ねぎ	534 705

※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。