

令和5年



# 給食献立予定表

菊池市立菊池北中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
3	月	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 いわしの梅の香揚げ もやしとハムの和え物	米 麦 油 砂糖 かぼちゃ	牛乳 ハム 豆腐 油揚げ わかめ 煮干し 麦みそ いわしの梅の香揚げ	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ	735 21.5
4	火	ひのくにパン		パンネとなすのミートソース コーンサラダ	油 砂糖 ひのくにパン パンネ	牛乳 合い挽き肉 ひきわり大豆 チーズ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす コーン	632 21.6
5	水	ピリ辛スタミナ丼		中華スープ	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨	牛乳 豚肉 赤みそ	人参 もやし ごぼう ピーマン しいたけ 玉ねぎ なす ねぎ	715 28.6
6	木	麦ごはん		コーンと卵のスープ 星形ハンバーグ 野菜のマリネ	米 麦 油 砂糖 でん粉	牛乳 卵 ハム 星形ハンバーグ	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	640 24.6
☆☆☆七夕メニュー☆☆☆								
7	金	ちらし寿司		魚そうめん汁 ひじきとツナのナムル 七夕ゼリー	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 七夕ゼリー	牛乳 錦糸卵 ツナ 魚そうめん 油揚げ ひじき わかめ 昆布 かつお節	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ きぬさや ねぎ	691 22.8
☆☆☆きくちさんデー(オクラ)☆☆☆								
10	月	麦ごはん		夏のっぺい汁 いわしの梅の香揚げ オクラのおかか和え	米 麦 油 砂糖 冬瓜 かぼちゃ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ちくわ かつお節 糸かつお いわしの梅の香揚げ	人参 キャベツ オクラ 枝豆	707 24.2
11	火	ミルクパン		冷やし中華 黒豆大豆	米 麦 油 砂糖 ごま油 ピーナッツ ミルクパン スバゲティ(乾)	牛乳 ハム 錦糸卵 大豆	人参 きゅうり キャベツ きくらげ もやし コーン	727 29.6
12	水	チキンライス		ラビオリスープ ゴーヤの酢の物	米 麦 油 砂糖 ラビオリ	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 きゅうり キャベツ ながうり 玉ねぎ コーン 枝豆 しめじ パセリ	725 25.2
13	木	食パン		コーンクリームシチュー ツナマヨサラダ マーシャルピーンズ	油 マヨネーズ じゃがいも 食パン 小麦粉	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ バター	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン	844 24.4
14	金	麦ごはん		家常豆腐 春雨の酢の物	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 でんぷん	牛乳 豚肉 錦糸卵 厚揚げ 赤みそ	人参 きゅうり キャベツ しいたけ ねぎ	780 25.5
18	火	ミルクパン		野菜スープ 魚のラビコットソース	油 砂糖 ミルクパン	牛乳 鶏肉 ホキのフライ	きゅうり 玉ねぎ トマト キャベツ しめじ パセリ	730 27.2
☆☆☆ふるさとくまさんデー(天草)☆☆☆								
19	水	たこめし		あおさ汁 きびなごカレーフライ 福神漬和え	米 麦 油 砂糖	牛乳 たこ あおさ 木綿豆腐 昆布 かつお節 きびなごカレーフライ	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 枝豆 ねぎ 福神漬	716 23.9
20	木	ナン		チキンカレー チーズサラダ	油 砂糖 ナン じゃがいも	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	710 21.4
21	金	麦ごはん		みそ汁 鶏のから揚げ トマトの中華サラダ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ 煮干し 麦みそ	トマト きゅうり キャベツ コーン 人参 えのき ねぎ	690 24.8

※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。

～給食室からのお知らせ～

7月21日の給食をもちまして、菊池北中学校自校式での給食は終了します。  
夏休み明けよりセンター方式へ移行し、菊池地区共同調理場からの配送となります。  
長きにわたり大変ありがとうございました。  
寂しい気持ちでいっぱいですが、今後も生徒の皆さんにおいしく、安全な給食を提供できるよう職員一同努めてまいります。

