

令和5年 6月 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	
1	木	コッペパン		ベベロンチーフ フレンチサラダ	油 砂糖 コッペパン スバゲティー(乾)	牛乳 ベーコン	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 水菜 とうがらし	735 21.5
2	金	鶏そぼろご飯		大根のみそ汁 梅肉和え	米 麦 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏ひき肉 錦糸卵 昆布 油揚げ 煮干し 麦みそ	人参 きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ 枝豆	705 25.6
☆☆6月4日～10日は歯と口の健康週間です☆☆								
5	月	麦ごはん		とりごぼう汁 莖わかめのきんぴら	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 莖わかめ 煮干し 麦みそ	人参 ごぼう ねぎ	715 28.6
6	火	ミルクパン		八宝菜 コーンサラダ	油 砂糖 でん粉 ミルクパン	牛乳 豚肉 いか うすらの卵	人参 きゅうり キャベツ きくらげ コーン	640 24.6
7	水	麦ごはん		野菜のうま煮 ごまだれ和え	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 厚揚げ	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ いんげん しいたけ	691 22.8
8	木	キムタクご飯		ずまし汁 おかか和え	米 麦 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 糸かつお かつお 昆布	人参 きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ たくあん漬 白菜キムチ	707 24.2
9	金	麦ごはん		豚汁 かみかみあえ ふりかけ(のりかつお)	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ぶりかけ(のりかつお)	牛乳 豚肉 豆腐 さきいか 煮干し 麦みそ	人参 きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	727 29.6
12	月	ピリキスタミナ丼		中華和え	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 赤みそ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう	725 25.2
☆☆きくちさんデー(トマト)☆☆								
13	火	黒糖パン		コンソメスープ ほうれん草オムレツ トマトサラダ	油 砂糖 ごま油 黒糖パン	牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ	人参 きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ パセリ コーン	844 24.4
14	水	麦ごはん		麻婆春雨 もやしのナムル	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ	780 25.5
15	木	コッペパン		五目うどん マヨネーズサラダ	油 マヨネーズ うどん麺 ミルクパン	牛乳 鶏肉 かつお節	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ごぼう ねぎ しいたけ	730 27.2
16	金	チキンカレー		わかめサラダ	米 麦 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 わかめ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし	716 23.9
☆☆ふるさとくまさんデー(阿蘇)☆☆								
19	月	高菜ごはん		だご汁 ごま和え	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 麦みそ	人参 キャベツ もやし 高菜漬 コーン ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	690 24.8
20	火	コッペパン		チリコンカン グリーンサラダ	油 砂糖 コッペパン じゃがいも	牛乳 合い挽き肉 大豆	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	710 21.4
21	水	麦ごはん		カレー肉じゃが ごま酢和え	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ いんげん	705 27.8
22	木	ハヤシライス		イタリアンサラダ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	780 25.6
23	金	麦ごはん		五目汁 大根のそぼろ煮	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ 厚揚げ かつお節	人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	780 26.4
26	月	ひじきご飯		にらたま汁 マカロニサラダ	米 麦 油 砂糖 でんぷん マカロニ マヨネーズ	牛乳 卵 ひじき 油揚げ ツナ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 枝豆 にら	757 25.0
27	火	食パン		ポークシチュー ナッツサラダ	油 砂糖 食パン じゃがいも ピーナッツ	牛乳 豚肉	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	710 29.7
28	水	ねぎ塩豚丼		クイッキオスープ	米 麦 油 ごま油 でん粉 クイッキオ	牛乳 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ きくらげ チンゲン菜 レモン	697 28.4
29	木	コッペパン		ソース焼きそば パンパンジーサラダ	油 砂糖 ごま スバゲッティ コッペパン	牛乳 豚肉 いか とりささ身 チャンク	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ	692 36.6
30	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 かぼちゃコロケ ピーナッツ和え	米 麦 砂糖 ピーナッツ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 煮干し 麦みそ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃコロケ	710 27.5

※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。

※お知らせです

『ジュシーみかん100』学校給食導入50周年記念事業として、熊本県果実農業協同組合連合会より
県内の全小・中学校等に対して1人につき1本を無償提供されます。提供時期は6月初旬を予定しております。