

令和5年

5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	月	麦ごはん		あおさのみそ汁 さんまのみぞれ煮 切干大根のサラダ	米 麦 砂糖 ごま ねり胡麻	牛乳 豆腐 油揚げ 煮干し 麦みそ さんまみぞれ煮 とりささ身チャンク	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 切干し大根 あおさ きゅうり	757 30.3	
2	火	コッペパン		クリームシチュー ひじきと豆のサラダ 瀬戸内産レモンゼリー	油 砂糖 ごま じゃがいも コッペパン マヨネーズ バター レモンゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ ブロッコリー キャベツ	804 27.4	
8	月	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ(ごはんの友)	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも つきこんにやく	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節 わかめ ふりかけ(ご飯の友)	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ	711 26.6	
9	火	ミルクパン		五目うどん ピーナッツサラダ	うどん麺 油 砂糖 ピーナッツ ミルクパン	牛乳 若鶏 ちくわ 油揚げ かつお節 だし昆布	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり こまつな ねぎ キャベツ コーン	702 28.4	
10	水	わかめごはん		けんちん汁 いわしカリカリフライ おかかあえ	米 麦 油 砂糖 こんにやく	牛乳 豆腐 だし昆布 かつお節 糸かつおいわしカリカリフライ わかめ	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	699 26.6	
11	木	ピリ辛スタミナ丼		卵スープ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 卵 赤みそ 豆腐	人参 玉ねぎ ピーマン もやし しいたけ ねぎ	735 20.4	
12	金	麦ごはん		新玉ねぎのみそ汁 大豆と豆腐のフライ ごまじゃこサラダ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 油揚げ わかめ 麦みそ ちりめん 大豆と豆腐のフライ	人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	778 27.2	
15	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 さばの生姜煮 キャベツの昆布あえ	米 麦 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 煮干し 麦みそ 塩昆布 さばの生姜煮	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	700 27.8	
16	火	米粉パン		スパゲティミートソース アスパラサラダ	小麦粉・卵・ゲティ(乾) 油 砂糖 米粉パン カシューナッツ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ アスパラ きゅうり コーン	811 37.1	
17	水	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしの中華あえ みかん果汁	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚ひき肉 ツナ 豆腐 赤みそ 大豆 わかめ	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり みかん果汁	739 32.6	
18	木	振替休日(5月20日分)							
19	金	麦ごはん		コーン卵スープ 太刀魚フライ サラ玉サラダ	米 麦 でんぷん 油	牛乳 卵 太刀魚フライ ハム	人参 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	748 24.7	
20	土	豚キムチ丼		わかめスープ ぶどうゼリー	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ かつおぶし だし昆布	人参 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜キムチ	789 30.4	
21	日	北小・北中合同運動体育大会							
22	月	振替休日(5月21日分)							
23	火	お弁当の日							
24	水	ひよこ豆のドライカレー		フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 油	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひよこ豆 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ピーマン コーン バナナ みかん パインアップル もも	870 28.5	
25	木	こぎつねご飯		じゃがいものみそ汁 人参サラダ	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 ツナ わかめ 煮干し 麦みそ	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆	753 25.0	
26	金	麦ごはん		かきたま汁 あじフライ ツナサラダ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	牛乳 卵 ツナ かまぼこ あじフライ かつお節	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ えのき	733 29.8	
29	月	麦ごはん		もずく汁 魚の甘酢あんがらめ ひじきあえ	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	牛乳 ホキフライ もずく 豆腐 しそ味ひじき だし昆布 かつお節	人参 玉ねぎ ねぎ ピーマン	704 28.4	
30	火	揚げパン		タイピーエン 海藻サラダ	油 砂糖 ごま 春雨 コッペパン	牛乳 豚肉 いか 海藻ミックス うすら卵 わかめ きくらげ きな粉	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ねぎ コーン	816 32.3	
31	水	ゆかりごはん		厚揚げのみそ煮 春雨の酢の物	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 じゃがいも こんにやく	牛乳 鶏もも肉 厚揚げ 赤みそ 錦糸卵	人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ ゆかり	768 30.5	

※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。