

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	
11	火	ミルクパン		野菜スープ トマトオムレツ ツナサラダ	油 砂糖 マヨネーズ ミルクパン ジャがいも	牛乳 ツナ 鶏肉 トマトオムレツ	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ	708 40.5
12	水	豚丼		すまし汁 アセロラゼリー	米 麦 油 砂糖 ごま アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ かつお節	人参 もやし ごぼう たまねぎ ねぎ	758 30.3
13	木	食パン		ポークビーンズ コーンサラダ いちごジャム	油 砂糖 ごま 大豆 食パン いちごジャム ジャがいも	牛乳 豚肉	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ コーン缶	710 27.0
14	金	わかめごはん		ジャがいものみそ汁 千草焼 五目きんぴら	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ジャがいも	牛乳 油揚げ てんぷら 茎わかめ 煮干し かつお節 麦みそ わかめ 千草焼	人参 たまねぎ ごぼう ねぎ	695 31.0
17	月	ハヤシライス		海藻サラダ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも	牛乳 豚肉 海藻ミックス	人参 もやし きゅうり たまねぎ	742 20.5
☆☆☆ふるさとくまさんデー(熊本市) きくちさんデー(水田ごぼう) ☆☆☆								
18	火	かぼちゃパン		タイピーエン ごぼうサラダ	米 麦 油 砂糖 ごま はるさめ かぼちゃパン	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 ハム	人参 きゅうり ごぼう コーン 缶 たまねぎ キャベツ ねぎ	692 25.8
19	水	麦ごはん		お野菜つみれ汁 きびなごカレーフライ おおかあえ	米 麦 油 砂糖	牛乳 お野菜つみれ かつお節 わかめ 糸かつお 豆腐 きびなごカレーフライ	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	667 26.8
20	木	ひじきご飯		さつま汁 切り干し大根のごまサラダ	米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 かつお節 麦みそ 煮干し	人参 きゅうり キャベツ 切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ	787 34.0
21	金	麦ごはん		かきたま汁 ホキ天玉揚げ 春雨の酢の物	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 でんぷん	牛乳 卵 ハム 豆腐 かつお節 ホキ天玉揚げ(あおさ入り)	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	676 27.4
24	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごま酢あえ ふりかけ(のりかつお)	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく ジャがいも ふりかけ(のりかつお)	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ てんぷら	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ いんげん しいたけ	715 33.2
25	火	丸パンカット (セルフパー ガー)		レタスと卵のスープ チキン照り焼きパティ コールスローサラダ	米 麦 砂糖 ごま 丸パン マヨネーズ でんぷん	牛乳 卵 チキン照り焼きパティ ベーコン	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ レタス コーン缶	708 25.4
26	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 ひじきあえ	米 麦 油 砂糖 ごま	牛乳 しそひじき 豆腐 油揚げ わかめ 煮干し 麦みそ いわしの梅煮	人参 きゅうり キャベツ ねぎ	645 20.5
27	木	ミルクパン		スパゲティナポリタン アスパラサラダ	油 砂糖 ミルクパン ピーナッツ スパゲティー麺	牛乳 ウインナー	人参 きゅうり キャベツ アスパラ コーン缶 たまねぎ	720 24.5
28	金	チキンカレーライス		フルーツ杏仁豆腐	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	牛乳 鶏肉 やわらか杏仁豆腐	人参 たまねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	709 24.1

※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。

保護者の皆様へ

ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も十分な衛生管理のもと、
安心・安全でおいしい給食を提供します。
食育は生きる上での基本であり、
給食が「生きた教材」となります。
子供たちにとって、楽しい時間となりますよう
努めてまいります。
よろしくお願いいたします。

