

7月 献立表

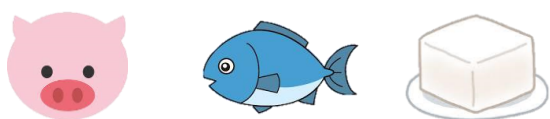
菊池北中学校

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量			今日の一言
				赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
1 金	黒糖パン		魚のピザ焼き グリーンサラダ クイッティオスープ	牛乳 さば 豚肉 チーズ	黒糖パン 油 砂糖 クイッティオ	たまねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり パイン もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ	800	38.3	27.0	【ピザ焼き】さばの上 に野菜とチーズをのせ ピザ風に焼きました。
4 月	麦ごはん		ハヤシライス ひじきのナムル 手作りソーダゼリー	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 強化米 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく ひじき もやし きゅうり コーン	757	22.8	20.8	【ゼリー】夏らしく、 シュワシュワのソーダゼリー を作りました。
5 火	麦ごはん		いわしのおかか煮 かみかみサラダ かきたま汁	牛乳 いわしおほかか煮 さきいか 鶏肉 卵 かまぼこ かつお節	米 麦 強化米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こんぶ	798	37.8	22.8	【かみかみサラダ】かみ ごたえのあるするめの 入ったサラダです。
6 水	あげパン		タイピーエン じゃこ豆サラダ	きなこ 牛乳 豚肉 いか しばえび かまぼこ 大豆 うずら卵 しらす	コッペパン 油 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	769	35.0	27.0	【タイピーエン】野菜 や魚介類・肉の入った 熊本発祥の中華料理 です。
行事食～七夕～										
7 木	ちらし寿し		ひじきと野菜の豆腐揚げ ごまあえ 魚そうめん汁 七夕巨峰ゼリー	凍り豆腐 ちくわ あげ 錦糸卵 牛乳 魚そうめん かつお節 豆腐	米 強化米 砂糖 油 ごま 純ねり胡麻 ぶどうゼリー	れんこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん もやし オクラ チンゲンサイ パイン えのきたけ たまねぎ	795	30.3	22.8	【魚そうめん】魚の すりみを使った麺で、 そうめんよりものびに くいです。
8 金	玄米パン		ギョロッケ 甘夏サラダ コーン卵スープ	牛乳 チーズ 卵 すりみ チーズ	玄米パン でんぷん パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ ひじき コーン しょうが しめじ パセリ なつみかん キャベツ きゅうり	746	32.1	25.8	【ギョロッケ】魚の すりみと野菜・チーズ で作ったコロッケ です。
11 月	ビビンバ		わかめスープ ムース	牛肉 卵 牛乳 かまぼこ ムース わかめ	米 麦 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん	781	30.4	24.3	【ビビンバ】韓国風 混ぜごはんのこと です。肉・ナムルをの せましょう。
菊池の美味しい旬の味～なす										
12 火	麦ごはん		夏野菜のカレー トマトサラダ 福神漬	牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆	米 麦 強化米 じゃがいも 油 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン パセリ きゅうり 福神漬	814	22.7	23.6	【なす】今月のふる さとくまさんデーの 食材です。菊池産の なすを使いました。
13 水	ミルクパン		魚のマリネ ベーコンと野菜のスープ デザート	牛乳 あじ ベーコン	ミルクパン でんぷん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ パイン缶	806	32.9	28.9	【魚のマリネ】野菜 を酢の漬け汁にひた して、魚にかけてい ます。
14 木	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 野菜のじゃこ和え 茎わかめの佃煮	牛乳 牛肉 ちりめん さつま揚げ 茎わかめ	米 麦 強化米 こんにやく 砂糖 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	789	25.9	19.8	【かぼちゃ】夏野菜 のかぼちゃ。ビタミン Aが豊富で目のほた らきをよくしてくれ ます。
15 金	米粉パン		冷やしうどん 春巻き ココア大豆	牛乳 ハム 卵 いり大豆	米粉パン うどん麺 油 砂糖 ごま油	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ 春巻	879	32.7	29.2	【冷やしうどん】夏 らしく、冷たくさつ ぱりと食べられるメ ニューです。
味めぐり～沖縄県～										
19 火	豚肉と昆布のごはん		ゴーヤのツナサラダ もずく卵スープ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ツナ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 シークワサーゼリー	こんぶ にんじん 枝豆 えのき にがうり キャベツ きゅうり もずく たまねぎ チンゲンサイ	722	28.3	22.0	【味めぐり】今月は 沖縄県の味が登場し ます。どんな味に出 会えるかな？
20 水	ココアパン		カルボナーラ風パスタ 海藻サラダ ナッツのかりんとう	牛乳 ベーコン 海藻サラダ クリーム チーズ ちりめん いり大豆 いりこ	ココアパン バター オリーブ油 スパゲッティ麺 砂糖 ごま ごま油 アーモンド	たまねぎ コーン にんじん しめじ にんにく バジル キャベツ きゅうり	914	34.5	38.1	【カルボナーラ風パ スタ】校長先生リク エストの献立です。 お楽しみに。
21 木	麦ごはん		青椒肉絲 カリカリきゅうり スーミータン	牛乳 牛肉 ハム 卵	米 麦 強化米 砂糖 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	719	25.1	18.6	【スーミータン】中 華風の卵スープで す。材料を小さくみ じん切りにしていま す。
22 金	かぼちゃパン		焼きそば フルーツ白玉 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 えび むきえび ちくわ チーズ 青のり	かぼちゃパン 油 白玉餅 砂糖 中華麺	にんじん たまねぎ キャベツ 桃 もやし ピーマン にんにく しょうが パインアップル トマト 加フルツックス みかん	851	32.8	21.7	【フルーツ白玉】果 物がたくさん入っ ており、ビタミンC たっぷりです。

※都合により、献立や材料を変更することがありますのでご了承下さい。

夏を元気に過ごそう！食事のポイント

主菜をしっかり食べ



肉、魚、大豆製品、卵を中心としたタンパク質を補うこと。特に、豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富。おすすめ食材。

旬の夏野菜を取り入れ



夏が旬の野菜がたくさん出回ります。夏野菜は水分が豊富で、食べる水分補給ができます。さらに、ミネラル、ビタミンが豊富。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜で味にアクセントを。酢やレモンなどの酸味は、さっぱりして食が進みます。