









平成28年

8月 給食献立予定表

菊池北中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
22	月	ごはん		ひよこ豆のドライカレー ナッツサラダ ぶどう	牛乳 ひよこ豆 大豆 牛肉 豚肉	米 麦 さとう 油 ビーナツ アーモンド	なす にんじん たまねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ ぶどう	843.0	28.9	25.2
23	火	キムタクごはん		けんちん汁 ささがきごぼうのハンバーグ ごま酢あえ	豚肉 牛乳 豆腐 本かつお ささがきごぼうのハンバーグ	米 麦 ごま ごま油 さといも こんにやく さとう	にんじん たくあん漬 白菜キムチ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし	718.0	28.3	20.5
24	水	丸パンカット		ワントンスープ 照り焼きチキンパティ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ チキン照焼パティ	パン ワンタン 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり コーン	744.0	32.7	26.3
25	木	わかめごはん		かぼちゃのみそ汁 干草焼 ツナ ツナあえ	味わかめ 牛乳 豆腐 油あげ 干草焼 ツナ みそ	米 麦 さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	775.0	26.3	25.0
26	金	米粉パン		冷やし中華 お豆腐しゅうまい ミニトマト	牛乳 ハム 卵 お豆腐しゅうまい	米粉パン スパゲッティ 油 さとう ごま油	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン きくらげ トマト	827.0	31.0	26.1
29	月	高菜ごはん		すまし ししゃもフライ おかかあえ	ベーコン 錦糸卵 牛乳 豆腐 わかめ だしこんぶ 本かつお 子持ちししゃもフライ かつお節	米 麦 ごま 油	阿蘇たかな漬 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	767.0	28.6	23.9
30	火	麦ごはん		マーボーどうふ バンバンジーサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 とりささ身 チャンク 米みそ	米 麦 でんぶん 油 ごま油 ビーナツ さとう ねりごま ピーナツ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	787.0	33.1	24.0
31	水	ミルクパン		春雨コーンスープ 鶏肉とからいもの揚げ煮	牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン はるさめ でんぶん 薄力粉 さつまいも 油 さとう 黒砂糖 ごま	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	847.0	28.6	29.9

※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。