

平成28年

# 9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		
1	木	麦ごはん		冬瓜と卵のスープ いわしのしょうが煮 ごまあえ	牛乳 卵 豆腐 かつお節 こんぶ いわし生姜煮	米 麦 でんぶん すりごま ねりごま さとう ごま油	とうがん えのきたけ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり	738	29.8	23.1
2	金	人参パン		ボーケビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻サラダ しらす干し ヨーグルト	人参 豚 じゃがいも 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん 枝豆 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり 甘夏みかん	820	35.0	24.2
5	月	麦ごはん		魚そめ汁 厚揚げのみそチーズ焼き 即席漬	牛乳 魚そめ汁 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ 厚揚げ ミックスチーズ 米みそ	米 麦 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ビーマン キャベツ もやし きゅうり レモン果汁	714	28.1	18.8
6	火	給1グランプリ献立 麦ごはん		チキンカレー ごまじゃこサラダ ムース・えびフライ	牛乳 鶏肉 チーズ しらす わかめ ムース えびフライ	米 麦 じゃがいも 油 ごま すりごま さとう ごま油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	870	27.9	25.1
7	水	玄米パン		サラダうどん フルーツ杏仁	牛乳 ツナ 卵 杏仁豆腐	玄米パン うどん 麺 油 さとう オリーブ油 カクテルゼリー	しいたけ にんじん きゅうり 桃 もやし キャベツ コーン トマト パインアップル パナナ	846	32.5	23.1
8	木	麦ごはん		大豆の磯煮 大根サラダ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ ハム 厚揚げ しらす干し 青のり	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 ビーナッツ ごま	にんじん ごぼう いんげん 大根 しいたけ きゅうり コーン	798	31.4	21.4
9	金	かぼちゃパン		野菜スープ 魚のラビコトソース 梨	牛乳 ベーコン ホキのフライ	かぼちゃパン 油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ きゅうり トマト なし	769	29.5	28.1
12	月	麦ごはん		みそ汁 さんまの塩焼き もやしのごま酢あえ	牛乳 油あげ わかめ さんま 合わせみそ	米 麦 じゃがいも すりごま さとう ごま油	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	804	29.2	28.0
13	火	中華丼		れんこんのピーナツサラダ わかめスープ	豚肉 甲いか足 えびうずら卵 牛乳 ツナ わかめ 豆腐	米 麦 強化米 さとう でんぶん 油 ビーナツ ごま油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ 白菜 大根 たけのこ きくらげ きぬさや れんこん きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	782	34.1	20.9
14	水	米粉パン		スパゲティミートソース 甘夏サラダ カリボリアーモンド	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ いらり	米粉パン スパゲッティ 油 さとう アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ 甘夏みかん きゅうり	889	40.1	26.2
15	木	五穀ごはん		かぼちゃのうま煮 もやしの中華あえ お月見だんご	牛乳 鶏肉 天ぷら 生揚げ 卵	米 麦 五穀 じゃがいも さとう こんにやく 油 すりごま ごま油 お月見だんごみたらし	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり もやし チンゲンサイ	807	27.2	17.5
16	金	手作りパン		タイビーエン ツナサラダ	ウインナー 牛乳 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 ツナ	パン はるさめ 油 マヨネーズ	たまねぎ ビーマン コーン ねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし	1,029	40.2	44.4
20	火	麦ごはん		かきたま汁 小いわしフライ 五目きんぴら	牛乳 卵 豆腐 かつお節 こんぶ 小いわしフライ わかめ 天ぷら	米 麦 でんぶん 油 こんにやく ごま さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	782	28.1	23.4
21	水	食パン		白いんげん豆のクリームスープ ほうれん草オムレツ ぶどう にんじんサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン ツナ Caタップリオムレツ	パン じゃがいも 油 さとう いちごジャム	いんげん 白いんげん豆 にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン ぶどう	814	30.9	26.1
23	金	栗のまぜごはん		みそ汁 がんもの含め煮 水菜入り大根サラダ	油あげ 牛乳 豆腐 わかめ がんもどき しらす干し 合わせみそ	米 むし栗 さとう 油 じゃがいも	にんじん しめじ しいたけ 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 みずかけな	742	28.4	23.8
26	月	麦ごはん		にらたま汁 魚のみそマヨネーズ焼 ひじきあえ	牛乳 卵 かつお節 こんぶ ホキ みそ ひじき海苔 ちくわ	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが キャベツ きゅうり	755	32.4	19.9
27	火	麦ごはん		カレー肉じゃが ツナの中華あえ	牛乳 牛肉 大豆 生揚げ ツナ わかめ	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにやく ごま ごま油	たまねぎ にんじん 枝豆 もやし キャベツ きゅうり	804	30.1	22.1
28	水	食パン		五目うどん お豆のサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ 大豆 かつお節 こんぶ ミックスビーンズ	パン うどん 麺 さとう マーシャルビーンズ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ きゅうり 枝豆 アスパラガス コーン	749	26.2	27.1
29	木	麦ごはん		つみれ汁 さけチーズフライ ごまマヨネーズあえ ふりかけ	牛乳 お野菜つみれ 豆腐 鮭 だしこんぶ 本かつお ハム ふりかけ(のりかつお)	米 麦 さといも すりごま ねりごま 油 マヨネーズ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	753	36.1	20.4
30	金	レーズンパン		豆腐とチンゲン菜のスープ レバーのオーロラあえ	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 鶏肉 若とりレバー 竜田揚げ	レーズンパン でんぶん 小麦粉 じゃがいも 油 さとう カシューナッツ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しいたけ にんにく しょうが ビーマン	910	35.5	33.7

※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。