



# こんだまびょう



菊池市立菊池北中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	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 木	麦ごはん		のっぺい汁 さんまみぞれに 白菜の甘酢和え	米 精麦 さといも 澱粉(じゃがいも) 砂糖	牛乳 鶏肉 あげ ちくわ出しかつお さんまみぞれ煮 こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ 白菜	730	27.9	18.9
2 金	あげパン		肉みそビーフン フルーツヨーグルト	米 粉パン 大豆 いりごま ごま油 砂糖 植物油 ケンミンビーフン 砂糖(上白)	牛乳 豚肉 クリーム ヨーグルト	たまねぎ ねぎ しょうが もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	779	29.4	23.4
5 月	チキンライス		白菜のクリームスープ きゅうりとコーンのサラダ	米 パター 油 じゃがいも 大豆 中力粉 主食以外 植物油 オリーブ油	鶏肉 牛乳 牛乳 ウイナー うすろ・金時・白イガッ	たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 しめじ パセリ きゅうり シイタケ 赤トウモロコシ キャベツ	828	29.6	26.8
6 火	★★★ 全国味のめぐり 「栃木県」★★★ 麦ごはん		法度汁 ぎょうざ もやしのごま酢和え	米 精麦 さといも しくらめん 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 あげ 出し昆布 削り節 ぎょうざ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ 名水もやし きゅうり かんぴょう	729	22.8	16.2
7 水	食パン		みそ煮込みうどん ほうれん草のサラダ いちごジャム	食パン 冷うどん麺 ビーフッ オリーブ油	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 ちくわ あげ 出しかつお ハム	にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ コーン りんご いちごジャム	781	28.6	22.3
8 木	冬野菜の カレーライス		ごまじゃこサラダ みかん	米 精麦 さといも 油 大豆 砂糖 ごま油 すりごま	鶏肉 白いげんビュレ 牛乳 ちりめん	れんこん たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん	821	25.9	23.7
9 金	かぼちゃパン		鶏肉とじゃがいもの オーロラソースあえ 青梗菜と卵スープ	かぼちゃパン 澱粉(じゃがいも) 中力粉(1等) 主食以外 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 茗とりレバー 竜田揚げ	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	891	35.1	32.8
12 月	麦ごはん		さつまい いわしのおかか煮 野菜のゴマ和え	米 麦 砂糖 さつまいも ごま 純ねり胡麻	牛乳 鶏肉 厚揚げ あげ 出しいりこ いわしおかか煮	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな きゅうり もやし	835	34.0	25.6
13 火	手作り肉まん		ラビオリスープ ツナサラダ	薄力粉 砂糖 油 強力粉 ごま油 ラビオリ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ノンドリップツナ	しいたけ キャベツ だけのこきくらげ もやし しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう きゅうり 卵 ホールコーン たまねぎ 氷さし	684	27.6	24.9
14 水	麦ごはん		みそおでん 梅肉和え	米 麦 さといも 純ねり胡麻 砂糖 植物油 ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ さつま揚げ ちくわ うすろ卵	にんじん だいこん こんにゃく 煮こんぶ きゅうり	807	30.3	23.1
15 木	麦ごはん		魚の甘酢あんかけ スーミータン	米 麦 植物油 砂糖 でんぷん ごま油 澱粉(じゃがいも)	牛乳 ハム 卵 開きいわし(粉つき)	たまねぎ ピーマン にんじん 枝豆むき身 コーン チンゲンサイ	822	27.3	27.1
16 金	にんじんパン		ミートボールシチュー キャベツとりんごのサラダ	にんじんパン じゃがいも ビーフッ 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 ハム スクールミートボール	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム缶 キャベツ りんご きゅうり	801	26.5	29.2
19 月	★★★ ふるさとくまさんデー 「ヤーコン」★★★ わかめごはん		肉豆腐 ヤーコンサラダ	米 麦 しらたき 砂糖 油 ヤーコン マヨネーズ	味わかめ 牛乳 ふた大型かた脂身 厚揚げ	たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん えのきだけ しいたけ きゅうり コーン キャベツ	960	23.5	45.8
20 火	麦ごはん		団子汁 ししゃもフライ 大根のゆず皮和え	米 麦 油 砂糖 小麦粉 さといも	牛乳 あげいりこ 子持ちししゃもフライ こんぶ	かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ かつゆず ゆず果汁	859	29.6	21.6
21 水	ミルクパン		たらこスパゲッティー ブロッコリーのサラダ	ミルクパン スパゲッティー バター マヨネーズ	脱脂粉乳 牛乳 いか たらこ ベーコン ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きざみ海苔 ブロッコリー キャベツ コーン	847	33.9	30.4
22 木	麦ごはん		野菜スープ 鶏の香草焼き 小松菜ともやしのサラダ クリスマスカップデザート	米 麦 砂糖 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	たまねぎ にんじん ほうれん草 カイトコッ缶(赤)	868	29.5	31.6

※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。