



5月の献立予定表



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		
					赤	黄	緑	エネルギー (k cal)	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			
2	月	古代米ごはん	ジュース	鶏の新緑揚げ(お茶)もやしのおかか和え ごぼう汁	とりにくとうふ あげ	こめ 古代米 天ぷら粉 あぶら ごま 黒糖 ごまあぶら つきこんにやく	もやし ごまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	942	38.1	34.1
6	金	かしわ飯	ジュース	小いわしの梅香揚げ ひじきあえ 若竹汁 かしわもち	とりにく あげ こうやどうふ いわし ちりめん 卵 とうふ	こめ ごまあぶら つきこんにやく あぶら ごま さとう かしわもち	ごぼう しいたけ いんげん 小松菜 キャベツ にんじん しそひじき たけのこ わかめ えのきたけ ねぎ	737	29.0	22.8
9	月	麦ごはん	牛乳	いわしの蒲焼 キャベツのごま和え かきたま汁	いわし たまご とうふ	こめ むぎ さとう ごま ねり胡麻 でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん こんにやく 寒天 しいたけ ほうれん草 ねぎ	796	29.1	20.0
10	火	豚キムチごはん	牛乳	卵焼き きゅうりのごまじゃこあえ たけのこの味噌汁	ぶたにく 牛乳 卵 ちりめん 生揚げ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ねぎ 白菜キムチ にんにく きゅうり にんじんわかめ コーン たけのこ えのき	857	32.6	22.8
11	水	食パン	牛乳	新じゃがと鶏肉とピーのナッツ和え 野菜スープ すいか	とりレバー とりにく 枝豆 ベーコン	食パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ すいか	988	37.3	36.4
13	金	ハンバーガー	牛乳	(豆腐ハンバーグ) レタスサラダ 春野菜のスパゲティ ジュース	豆腐ハンバーグ ぶたにく 生クリーム 豆乳	食パン さとう 卵・油脂 スパゲティ バター	トマトケチャップ レタス たまねぎ きゅうり コーン にんじん キャベツ アスパラガス パセリ ジュース	1004	36.8	31.1
14	土	麦ごはん	牛乳	エッグカレー☆ 漬物 ヨーグルト和え ジュース	ぶたにく うずら 卵レトルト ヨーグルト 生クリーム	こめ 玄米 オリーブ油 バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ 五分漬 パナナ 黄桃缶 みかん缶 ジュース	1021	30.2	28.1
18	水	揚げパン	牛乳	タイピーエン じゃがいもとアモドのサラダ ミニトマト	きなこ ぶたにく いか うずら 卵 豆乳	米粉パン さとう あぶら じゃがいも アモド	キャベツ にんじん ねぎ ごまつな しいたけ にんにく しょうが にんじん きゅうり トマト	840	36.7	31.3
21	木	麦ごはん	牛乳	豚肉と野菜のみそ炒め えび団子のスープ	ぶたにく 甜麺醤 えびボール	こめ むぎ さとう 純ねり胡麻 はるさめ	しょうが アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ	775	33.2	17.4
20	金	カレーピザパン	牛乳	野菜のスープ トマトときゅうりのサラダ	ぶたにく ぎゅうりにく ひき割り大豆 ベーコン	ナン オリーブオイルEVAシ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ アスパラガス キャベツ しめじ パセリ トマト きゅうり	786	37.9	26.8
23	月	ゆかりごはん	牛乳	手作りコロッケ キャベツとアモドのサラダ 魚そうめん汁	ぶたにく たまご 魚そうめん とうふ	こめ 精麦(ぶちまる君) じゃがいも 中力粉 パンこ あぶら アモド 砂糖	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス ピーマン コーン わかめ えのきたけ ねぎ	860	28.6	24.5
24	火	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐(丼) レタスと卵スープ	豆腐 ぶたにく 甜麺醤 たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ わかめ レタス	839	31.8	22.0
25	水	黒糖パン	牛乳	五目うどん お豆腐のしゅうまい キャベツのじゃこナッツサラダ	とりにく 竹輪 ちりめん	黒糖パン うどんめん さとう アモド 卵・油脂	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ キャベツ コーン	889	30.8	29.0
26	木	麦ごはん	牛乳	あじの香味ソース じゃがいもの胡麻和え 豚汁	あじ ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら てんさい糖 じゃがいも ごま さとう 純ねり胡麻 こんにやく ごまあぶら バター	ねぎ しょうが にんにく にんじん アスパラガス ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ もやし	828	32.4	22.6
27	金	人参パン	牛乳	じゃがいものみそマヨ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	ツナ 青大豆ペースト みそ クッキングチーズ ウィンナー だいず	じゃがいも さとう オリーブオイル さとう バター	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン果汁 しめじ アスパラガス トマトピューレ にんにく	833	30.1	32.4
30	月	あじめぐり 祭りずし	牛乳	かつおの生妻煮 ピーマンのしそ昆布和え いなか汁 桃ゼリー	こうやどうふ あげ 卵 かつおの生妻煮 とうふ	こめ さとう つきこんにやく ごま こんにやく ごまあぶら もものゼリー	ごぼう にんじん しいたけ いんげん キャベツ ピーマン しそ昆布 だいこん ごまつな ねぎ	813	36.5	20.6
31	火	枝豆入り飯	牛乳	鮭磯の香チーズフライ アーモンドのサラダ(海藻) 豆腐のすまし汁	さけ チーズ さきいか たまご 枝豆 ちりめん とうふ 本かつお	こめ むぎ さとう ごま あぶら アーモンド さとう ごまあぶら	あおのり 海藻サラダ かんてん きゅうり にんじん コーン えのきたけ わかめ ねぎ	780	33.5	24.8

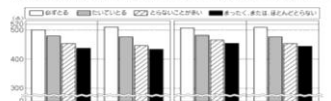


※毎日、朝ごはんを食べましょう※

★朝ごはんには「ごはんのみそじる」がオススメ!★



朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるという人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。

心を込めて美味しい給食をつくりたい

