

















平成29年

1月給食献立予定表

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 (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			
10	火	麦ごはん	 白玉雑煮 ぶりの照り焼き 三色なます	牛乳 鶏肉 するめ ちくわ かつお節 こんぶ ぶり照焼	米 麦 餅 さといも ごま さとう	にんじん 大根 ごまつな きゅうり	809.0	35.0	16.7	
11	水	玄米パン	 ポークシチュー こんにゃく 寒天のサラダ いちご	牛乳 豚肉 ハム しらす干し 国産シカゴビーフ	パン ジャがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん 寒天 もやし マッシュルーム きゅうり	740.0	32.2	22.9	
12	木	麦ごはん	 里芋のうま煮 切干大根のあえもの	牛乳 鶏肉 天ぷら 生揚げ ツナ	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま マヨネーズ	大根 にんじん しいたけ コーン いんげん きゅうり キャベツ	753.0	25.4	21.1	
13	金	ひのくにパン	 豆腐とチンゲン菜のスープ キャベツのメンチカツ わかめサラダ	牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ ごぼうメンチカツ しそ味ひじき	ひのくにパン でんぷん 油 ごま さとう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しいたけ きゅうり 大根	732.0	28.0	28.6	
16	月	麦ごはん	 チキンカレー 甘夏サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 ジャがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ 甘夏みかん キャベツ きゅうり	788.0	23.8	20.4	
17	火	田舎風ごはん	 すまし汁 ししゃもフライ ごま酢あえ	大豆 凍り豆腐 牛乳 豆腐 わかめ だしこんぶ 本かつお ししゃもフライ	米 さとう 油 ごま	阿蘇たかな漬 にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ 大根 ねぎ ごまつな もやし	730.0	27.3	28.2	
18	水	ミルクパン	 白菜と鶏だんごのスープ ほうれん草オムレツ コールスローサラダ	牛乳 つくね ほうれん草 じゃがいも	ミルクパン はるさめ マヨネーズ	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	798.0	30.0	30.5	
19	木	牛丼 (えこめ牛)	 魚そうめん汁 もやしのナムル	牛肉 牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ	米 麦 しらたき さとう ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	811.0	30.4	25.0	
20	金	あげパン	 ポークビーンズ カシューナッツサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	かぼちゃパン ジャがいも 油 カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん 枝豆 トマト マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	789.0	32.5	26.4	
23	月	麦ごはん	 豚汁 魚のみそマヨネーズ焼き れんこんきんぴら	牛乳 厚揚げ 豚肉 麦みそ ホキ切身 米みそ 茎わかめ 天ぷら	米 麦 さといも つきこんにゃく ごま さとう 油	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ コーン れんこん	804.0	35.5	20.7	
24	火	菜めし	 スーミータン 元気が出るレバー	牛乳 ベーコン たまご 鶏肉 若どりレバー 竜田揚げ	米 麦 中力粉 でんぷん 油 さとう	菜めしたまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン	843.0	32.8	30.7	
25	水	食パン	 キャロットシチュー ブロッコリーサラダ 手作りストロベリーゼリー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ	パン ジャがいも 中力粉 バター 油 ストロベリーの素	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ	784.0	27.0	24.4	
26	木	麦ごはん	 マーボー春雨 ツナの中華あえ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 麦みそ 米みそ(赤色辛) ツナ わかめ	米 麦 はるさめ でんぷん 油 ごま油 ごま さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	765.0	29.9	19.3	
27	金	食パン	 すき焼きうどん 大根サラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 鶏肉 チーズ	パン うどん麺 こんにゃく 油 さとう ビーナッツ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ 白菜 大根 キャベツ	818.0	28.4	26.8	
30	月	きくち丼	 みぞ汁 ピーナッツあえ いきなりだんご	牛乳 油あげ 麦みそ 豚肉 卵	米 麦 さといも さとう 油 いきなり団子 ビーナッツ	白菜 大根 えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ 干切ごぼう いんげん もやし きゅうり	822.0	31.3	20.2	
31	火	麦ごはん	 キムチスープ さつまいもとききのマーボー風 スイートスプリング	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 大豆 凍り豆腐 赤みそ	米 麦 さつまいも 油 ごま油 でんぷん	キムチ たまねぎ しめじ もやし にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ みかん	731.0	24.5	19.2	

※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。