



4月 献立表

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			
8	金	玄米パン		ナポリタン 海藻サラダ いちご	牛乳 ウィナー チーズ 糸かまぼこ わかめ 海藻ミックス	玄米パン スパゲティ アーモンド 砂糖 油	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン いちご	836	30.2	25.1
11	月	豚丼		かきたま汁 ざぜん豆	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ かつお節 昆布 大豆	米 麦 糸こんにやく じゃがいも でんぶん 砂糖 油	玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ 生姜 チンゲン菜 えのき	860	32.7	23.5
12	火	麦ごはん		マーボー豆腐 ひじきの彩りナムル ストロベリータルト	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ ひじき ツナ	米 麦 でんぶん 砂糖 油 ごま ごま油 ストロベリータルト	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし 小松菜	906	36.1	28.0
13	水	セルフドッグ (ウィナー)		ワンタンスープ ポテトサラダ	牛乳 ウィナー 鶏肉 かまぼこ	コッペパン ワンタン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 しいたけ きゅうり コーン	809	30.7	31.9
14	木	チキン カレーライス		即席漬け フルーツムース	牛乳 鶏肉 チーズ フルーツムース	米 麦 じゃがいも 油 ごま	じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	839	24.9	21.5
15	金	米粉パン		魚のピッツアソース焼き 野菜スープ・ミニトマト フルーツヨーグルト	牛乳 ホキ チーズ ベーコン ヨーグルト 生クリーム	米粉パン じゃがいも 油 パセリ ミニトマト 黄桃 バイン バナナ	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ にんじん しめじ	811	36.3	26.7
菊池のおいしい旬の味【春キャベツ】				ホイコーロー	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 でんぶん	キャベツ にんじん ピーマン	785	30.3	21.8
18	月	麦ごはん		チンゲン菜とたまごのスープ 手作りぶどうゼリー	みそ たまご かまぼこ 豆腐	砂糖 油 ごま油 ぶどうジュース	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 ぶどう (缶詰)			
19	木	麦ごはん 手作りふりかけ		水田ごぼうの生姜煮 五色あえ	牛乳 牛肉 たまご 錦糸卵 かつお節 ちりめん 青のり	米 麦 こんにやく ごま ごま油 砂糖 油	ごぼう 玉ねぎ にんじん いんげん 生姜 もやし きゅうり きくらげ	763	29.5	20.5
20	水	ソフトフランスパン		ポークビーンズ ミモザサラダ はるか	牛乳 豚肉 大豆 たまご	フランスパン じゃがいも 砂糖 油	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ ほうれんそう はるか	734	31.6	22.6
21	木	たけのこごはん		さわらフライ すまし汁 酢みそあえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 さわらフライ 豆腐 わかめ かつお節 昆布 イカ みそ	米 麦 ごま 砂糖 油	たけのこ にんじん しいたけ 玉ねぎ ねぎ えのき きゅうり キャベツ ひとつもじ	759	31.1	22.6
22	金	ひのくにパン		鶏肉のハーブ焼き クラムチャウダー アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン チーズ 白いんげん豆ピューレ	ひのくにパン じゃがいも 小麦粉 カシューナッツ 砂糖 油 オリーブオイル バター	にんにく バジル 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ アスパラ キャベツ きゅうり コーン パプリカ	813	36.6	32.4
25	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ひじきあえ 水田ごぼうの香り揚げ	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ しそ味ひじき	米 麦 じゃがいも こんにやく ごま ピーナッツ 小麦粉 でんぶん 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう	833	24.9	21.4
26	火	わかめごはん		ししゃもフライ 豚汁 ヤーコンのきんぴら	牛乳 わかめふりかけ ししゃもフライ 豚肉 豆腐 いりこ みそ 茎わかめ たまご	米 麦 じゃがいも こんにやく ごま 砂糖 油	生姜 大根 にんじん ごぼう ねぎ ヤーコン	802	28.8	22.1
27	水	食パン いちごジャム		親子うどん 切干大根のあえもの	牛乳 たまご 鶏肉 ちくわ 油揚げ かつお節 昆布 ちりめん	食パン うどん麺 ごま ごま油 砂糖 油 いちごジャム	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 切干大根	728	28.1	20.0
味めぐり給食【佐賀県】				ぶりフライ	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 麦 麩 こんにやく	れんこん ごぼう にんじん	794	30.1	22.8
28	木	麦ごはん		だぶ(野菜の汁物) かけあえ(酢味噌あえ)	かまぼこ かつお節 昆布 ぶりフライ たこ みそ	ごま 砂糖 油	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり			

※都合により、献立や材料を変更することがありますのでご了承ください。