

平成29年



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 材 料			栄 養 量	
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 月	じゃこ菜めし		親子煮 わかめとツナのサラダ	しらす干し 牛乳 たまご 鶏肉 天ぷら 生揚げ わかめ ツナ	米 麦 ごま じゃがいも さとう 油 ねりごま ごま油	広島菜 白菜 にんじん たまねぎ 枝豆 しいたけ キャベツ きゅうり	779	32.4
2 火	☆☆ 端午の節句 献立 ☆☆☆ 麦ごはん		みそ汁 かつおの生姜煮 ゆかりあえ・かしわ餅	牛乳 豆腐 油あげ わかめ 麦みそ かつお生姜煮	米 麦 ごま かしわもち	たまねぎ ねぎ きゅうり ゆかり	765	32.4
8 月	麦ごはん		肉じゃが 春雨の酢の物 ふりかけ	牛乳 豚肉 天ぷら ハム ふりかけ	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにやく はるさめ ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし コーン	764	25.5
9 火	麦ごはん		キャベツのみそ汁 ししゅもフライ 五目きんぴら	牛乳 油あげ みそ ししゅも75g 天ぷら くきわかめ	米 麦 油 こんにやく ごま さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん	771	27.3
10 水	ガーリックパン		春キャベツのスパゲティ こんにやく寒天のサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー ベーコン 寒天 しらす干し干し ヨーグルト	コッパン バター スパゲティ ごま さとう ごま油	にんにく ハセリ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし きゅうり	782	28.7
11 木	古代米ごはん		カレー豆腐 ひじきの彩りナムル	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ひじき ツナ	米 麦 油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく きゅうり	784	31.6
12 金	玄米パン		たまごスープ 魚のピッツアソース焼き 八女茶ムース	牛乳 たまご ベーコン チーズ ホキ 八女茶ムース	玄米パン じゃがいも でんぷん 油	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ コーン ビーマン	731	38.9
15 月	☆☆ 味の旬「山口県」 ☆☆☆ 山吹ごはん		大平(おおひら) チキンチキンごぼう ジューシーみかん果汁	鶏肉 たまご 牛乳 豆腐 ちくわ 	米 さとう 油 でんぷん	しその実 にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう ごぼう 枝豆 みかん果汁(125ml)	852	41.4
16 火	麦ごはん		もすぐ汁 信田煮 ごまマヨネーズあえ ジューシーみかん果汁	牛乳 もすぐ 豆腐 かまぼこ ひじき入り肉のしのだ ハム	米 麦 さとう すりごま ねりごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん果汁(125ml)	777	28.9
17 水	ミルクパン		春キャベツのシチュー トマトオムレツ レタスサラダ ジューシーみかん果汁	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ トマトオムレツ	ミルクパン じゃがいも 中か粉 バター 油 ごま さとう ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン レタス きゅうり みかん果汁(125ml)	970	32.5
18 木	***** 振替休業日 *****							
19 金	米粉パン		肉みそビーフン アーモンドサラダ はるか・ジューシーみかん果汁	牛乳 豚肉 赤みそ	米粉パン ごま ごま油 さとう ビーフン アーモンド	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン みかんみかん果汁(125ml)	779	30.4
20 土	ハッスル丼		すまし汁 手作りみかんゼリー ジューシーみかん果汁	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 麦 しらす さとう 油 クールゼリーの素	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが えのきたけ 大根 みかん みかん果汁(125ml)	805	29.6
21 日	運動会							
22 月	***** 振替休業日 *****							
23 火	お弁当です							
24 水	ミルクパン		五目うどん ひじきと豆のサラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ ツナ ひじき ミックスピーズ	ミルクパン うどん 種 ごま マヨネーズ ねりごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	772	28.0
25 木	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 トマトのじゃこあえ 味のり	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆 麦みそ わかめ しらす干し 味付けのり	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま ごま油	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ トマト きゅうり コーン	797	31.1
26 金	ツナコーンパン		ミネストローネ フルーツヨーグルト	ウインナー 牛乳 ベーコン うすら豆 金時豆 白いんげん豆 ヨーグルト	パン生地 マヨネーズ じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ ハセリ コーン 枝豆 にんじん キャベツ トマト 桃 みかん バインアップル パナナ	976	32.3
29 月	麦ごはん		わかめのみそ汁 魚の香味あげ じゃがいものごま酢あえ	牛乳 豆腐 油あげ わかめ 麦みそ ホキ切身	米 麦 でんぷん 中か粉 油 ごま さとう じゃがいも ごま油	大根 ねぎ しょうが きゅうり にんじん	804	31.8
30 火	☆☆ さくちさんデー(ふるさとくまさんデー)「アスパラガス」 ☆☆☆ ポークカレーライス		アスパラサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 	米 麦 じゃがいも 油 さとう カシューナッツ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	805	25.8
31 水	☆☆ セルフバーガー (パンにハンバーグとキャベツをはさもう) ☆☆☆ 丸パンカット		野菜スープ ハンバーグのじゃっ ヲスかけ ポイル野菜・メロン	牛乳 ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ ハセリ キャベツ きゅうり メロン	754	28.6

※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。

毎日食べよう

朝ごはん!

赤・黄・緑の食品群をすべて食べると、
バランスがとれていいですよ!

朝ごはんは1日のパワーの源です。
運動会の練習を元気に乗り切り、本番で力を発揮するためにも毎日しっかり食べましょう!!