

# 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 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
29	火	セルフバーガー		ミネストローネ 白身魚フライ ポイルサラダ タルトソース	ホキ 牛乳 ベーコン ひよこ豆 ムース	パン ジャがいも 油 マカロニ タルトソース	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ	776.0	32.2
30	水	サフランライス		フルーツ白玉 福神漬け	大豆 牛肉 豚肉 牛乳	米 精麦 砂糖 油 白玉餅	なす にんじん トマト ビーマン たまねぎ みかん 糖 福神漬 パインアップル カクテルゼリー	842.0	24.0
31	木	ミルクパン		冷やし中華 巻巻き ミニトマト	牛乳 ハム 卵	ミルクパン 干し中華めん 砂糖 ごま油 油	にんじん きゅうり もやし きくらげ ミニ巻 トマト	858.0	29.9
1	金	麦ごはん		マーボーなす 大豆の中華あえ ぶどう	牛乳 豚肉 大豆 米みそ ノンドリップツナ	米 麦 春雨 でんぷん 油 砂糖 ごま油	なす たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ水漬 しいたけ キャベツ きゅうり ぶどう	793.0	28.5
4	月	わかめごはん		かぼちゃのうま煮 かみかみサラダ 冷奴	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ 油揚げ さつま揚げ ささいか 豆腐 ちりめん	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ もやし きゅうり ねぎ にんじん	833.0	37.2
5	火	黒糖パン		コーン卵スープ カレーノーデル ごぼうサラダ	牛乳 卵 チーズ/ワウダー	黒糖パン ジャがいも でんぷん カレーコロッケ 油 砂糖 ごま マヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん パセリ ごぼう キャベツ きゅうり	869.0	26.1
6	水	鶏飯		鶏飯スープ いわしのカリカリフライ じゃがいものごまネーズサラダ	とりささ身 卵 鶏肉 焼きのり 牛乳 いわしのカリカリフライ わかめ	米 砂糖 油 ジャがいも ごま 純ねり胡麻	たくあん漬 ねぎ にんじん きゅうり もやし	758.0	30.1
7	木	玄米パン		ジャージャー麺 わかめサラダ 手作りゼリー	牛乳 豚肉 大豆 米みそ わかめ ノンドリップツナ	玄米パン 中華めん ごま油 油 ごま 純ねり胡麻 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ水漬 ピーマン キャベツ きゅうり	980.0	42.3
8	金	キムたくごはん		はんぺん汁 千草焼 カリカリきゅうり	豚肉 牛乳 豆腐 はんぺん わかめ こんにゃく かつお節 千草焼	米 ごま油 砂糖	たくあん漬 ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり しょうが	683.0	26.9
11	月	麦ごはん		かきたま汁 いわしのかば焼き はりはり漬けあえ	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ かつお節 こんにゃく 開きいわし	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが はりはり漬 キャベツ きゅうり	692.0	21.2
12	火	ミルクパン		コーンシチュー 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 クリーム 豆腐ハンバーグ	ミルクパン ジャがいも バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン コーン パインアップル キャベツ きゅうり	878.0	35.5
13	水	中華丼		パンパンジーサラダ 手作りゼリー	豚肉 甲いかに ねぎ えび うすら刺し トルト 牛乳 とりささ身 チャンク	米 砂糖 でんぷん 油 ビーナツ 純ねり胡麻 ゼリー	にんじん たまねぎ 白菜 もやし だけのこ きくらげ きぬぎや きゅうり しょうが みかん パイン	754.0	31.2
14	木	米粉パン		クイッティオスープ レバーといものオーロラ和え	牛乳 豚肉 ねぎ えび 若どりレバー 竜田揚げ 鶏肉 米みそ	米粉パン 平麺 ビーフン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし えだまめ	756.0	34.6
15	金	麦ごはん		大豆の磯煮 さんまのゆずみそ煮 ごまじゃこ豆サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 草わかめ 厚揚げ ちりめん さんまゆずみそ煮	米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 植物油 ごま 純ねり胡麻 ごま粒	にんじん ごぼう いんげん しいたけ もやし チンゲンサイ きゅうり	852.0	32.3
<b>敬老の日</b>									
19	火	ひのくにパン		ワンタンスープ チーズポテト カリホリアーモンド	牛乳 豚肉 ベーコン チーズいりこ	ひのくにパン 油 ジャがいも ワンタン バター アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし コーン	795.0	37.1
20	水	麦ごはん		ハヤシライス 海藻サラダ なし	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス	米 麦 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり なし	721.0	24.0
21	木	コッペパン		フルーツヨーグルト ぎょうざ	牛乳 豚肉 甲いかに ねぎ えび ちくわ ヨーグルト ぎょうざ	黒糖パン 中華めん ごま 卵	キャベツ たまねぎ もやし 糖 にんじん ビーマン レモン果汁 みかん パインアップル パナ オカケゼリー	896.0	35.6
22	金	麦ごはん		豆腐と卵のスープ だいぼうまき ごま酢あえ	牛乳 卵 豆腐 豚肉 ちくわ	米 精麦 でんぷん ごま油 ジャがいも パン粉 油 薄力粉 マッシュポテト ごま 砂糖	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ もやし きゅうり	852.0	32.3
25	月	麦ごはん		カレー豆腐 ひじきとツナのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ ひじき ノンドリップツナ	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	777.0	29.9
26	火	にんじんパン		きのこのスパゲティ コールスローサラダ なし	牛乳 鶏肉	人参パン オリーブ油 砂糖 スパゲティ バター マヨネーズ	しめじ にんじん たまねぎ なし いんげん しんじけ キャベツ きゅうり かつお節	794.0	27.7
27	水	麦ごはん		飛鳥汁 鶏の竜田あげ ビーナッツあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 牛乳 鶏肉 みそ いりこ	米 精麦 すりごま でんぷん 油 ビーナツ 砂糖	白菜 にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	808.0	34.3
28	木	手作りウィンナーパン		オニオンスープ 甘夏サラダ ヨーグルト	ウィンナー 牛乳 ベーコン ヨーグルト	コッペパン 油 砂糖 マヨネーズ オリーブ油	たまねぎ ビーマン コーン さらたまペースト にんじん パセリ なつみかん キャベツ きゅうり	710.0	25.9
29	金	ピピンパ		わかめスープ コスモスサラダ ぶどう	牛肉 米みそ 卵 豆腐 牛乳 わかめ かまぼこ	米 砂糖 油 ごま油	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり コーン ぶどう	747.0	31.2

※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。