

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)
1	金	ふたキムチ丼		切り干し大根の中華和え 中華スープ	豚肉 牛乳 大豆 わかめ	米 麦 ごま ごま油 砂糖	キムチ にんじん もやしにら 大根 きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	745	29.7
4	月	親子丼		みそ汁 わかめの酢の物	鶏肉 卵 かまぼこ だしこんぶ 牛乳 わかめ 豆腐 あげいりこ みそ	米 麦 澱粉 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ えのきたけ	777	31.7
5	火	かぼちゃパン		八宝菜 人参シュマイ びり辛きゅうり	牛乳 豚肉 うずら卵 いか えび かまぼこ 人参シュマイ	パン ごま油 澱粉 油 砂糖 ごま	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きぬさや しょうが にんにく きゅうり	853	39.1
6	水	大山おこわ		豆腐のすまし汁 干草焼き 青じそ和え	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ 卵 だしこんぶ	米 もち米 砂糖	にんじん たけのこ しいたけ 山菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	655	25.2
7	木	ミルクパン		たらこスパゲティ フレンチサラダ 手作りのマンゴーゼリー	牛乳 たらこ ベーコン いか えび	ミルクパン スパゲティ バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり 黄桃 パイナップル マンゴー	850	33.0
8	金	麦ご飯		キャベツの味噌汁 さんまの甘露煮 れんこんの金平	牛乳 あげ 麦みそ いりこ さんま さつま揚げ	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 油	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ れんこん いんげん	817	34.8
11	月	ウインナーパン		ポトフ ヤーコンのツナサラダ	ウインナー 牛乳 豚肉 ツナ	コッパン マヨネーズ じゃがいも ヤーコン 砂糖	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ パセリ きゅうり	783	28.4
12	火	麦ご飯		かきたま汁 魚のホイル焼き もやしのごまあえ	牛乳 豆腐 卵 ホキ 米みそ	米 麦 マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし ピーマン もやし きゅうり	769	32.9
13	水	麦ご飯		筑前煮 ピーナッツ和え 黒ごまプリン	牛乳 鶏肉 生揚げ 茎わかめ ちくわ	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 ピーナッツ 黒ごま	にんじん ごぼう れんこん いんげん もやし キャベツ こまつな	749	26.9
14	木	米粉パン		春雨と肉団子のスープ レバーとさつま芋の甘辛和え フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 レバー ヨーグルト クリーム	米粉パン 緑豆春雨 さつまいも 油 砂糖 ピーナッツ	にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ きくらげ みかん 黄桃 パイン バナナ	873	34.4
15	金	麦ご飯		チキンカレー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだめめ とうもろこし りんご	776	23.0
18	月	麦ご飯		呉汁 いわしのカリカリフライ 白菜のおかか和え	牛乳 大豆 豆腐 あげ 麦みそ いりこ いわし	米 麦 さといも 油 砂糖	にんじん しいたけ だいこん ねぎ 白菜 こまつな	806	28.5
19	火	ココアパン		五目うどん ヤーコンのゴマ和え 果物(りんご)	牛乳 かまぼこ 鶏肉 あげ だしこんぶ	ココアパン うどん 麺 ヤーコン 砂糖 ごま ごま油 ねりごま	しいたけ にんじん ねぎ りんご キャベツ きゅうり	808	28.4
20	水	<b>味巡り～神奈川県～</b>		しらす 牛乳 豆腐 こんぶ 豚肉 米みそ	米 麦 ごま さといも 植物油 こんにゃく 砂糖	うめ だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	723	26.3	
		梅じゃこご飯		けんちん汁 豚の味噌漬け焼き キャベツの甘酢和え					
21	木	★理想的な 朝食メニュー 塩パン		コーンクリームスープ かみかみサラダ トマトオムレツ	牛乳 鶏肉 ミックス豆ビーンズ 卵	砂糖 油 マヨネーズ	コーン にんじん たまねぎ 枝豆 パセリ キャベツ きゅうり トマト	769	28.8
22	金	<b>冬至メニュー</b>		わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 米みそ(甘) こんぶ	米 麦 こんにゃく 砂糖	かぼちゃ にんじん いんげん しいたけ ごぼう だいこん ゆず きゅうり ゆず	785	30.2	
		わかめご飯		かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 大根のゆず皮あえ					
25	月	★PTA試食会 ドライカレー		冬野菜のスープ 鶏のハーブ焼き 甘夏サラダ クリスマスケーキ	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 ヤーコン 植物油 バター じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 薄力粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぶ パセリ 白菜 甘夏みかん キャベツ きゅうり	990	41.4

※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。

早いもので、今年もあと1か月となりました。  
寒さもだんだん厳しくなってきましたが、  
寒さに負けないように、鍋料理や実だくさんの汁物などで身体を温めて、  
元気に冬をのりきりましょう。

※身体を温める野菜

- しょうが
- にんじん
- にんにく
- 玉ねぎ
- やまいも
- 長ネギ
- 大根
- ごぼう
- などです。