

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)
9	火	セルフメンチカツ バーガー		ごぼうサラダ ミネストローネ	キャベツメンチカツ ベーコン 牛乳 チーズ	丸パン 油 ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく	833	27.8
10	水	麦ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳 ぶり照り焼き 鶏肉 ちくわ わかめ だしこんぶ かつお節	米 麦 ごま 砂糖 白玉餅 さといも	だいこん にんじん 白菜 こまつな	747	36.1
11	木	玄米パン		ぎょうざ ちゃんぽん 黒糖ピーズ	牛乳 ぎょうざ いり大豆 豚肉 いか ちくわ むきえび	玄米パン 砂糖 黒砂糖 油 チャンポン麺	しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ	779	41.8
12	金	麦ごはん		鶏甘酢 コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズパウダー	米 麦 ごま油 てんぷん 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ	871	30.3
15	月	ごはん		ポークカレー じゃこ豆サラダ いちご	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 大豆 しらす	米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり いちご	827	27.6
16	火	米粉パン		きつねうどん ひじきとマヨネーズのサラダ 型抜きチーズ	牛乳 あげ 鶏肉 かまぼこ かつお節 こんぶ ひじき ツナ チーズ	米粉パン 砂糖 うどん麺 ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	813	35.3
17	水	麦ごはん		いわしの梅煮 白菜の甘酢 かきたま汁 手作りでごぼんゼリー	牛乳 こんぶ 卵 いわしの梅煮 かまぼこ かつお節 ゼラチン	米 精麦 ごま 砂糖 じゃがいも てんぷん	白菜 にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ てごぼんジュース	780	30.7
18	木	黒糖パン		かぼちゃフライ ほうれん草ともやしのサラダ 白菜スープ	牛乳 えびボール ツナ 豚肉	黒糖パン 油 砂糖 はるさめ	かぼちゃ挽肉フライ もやし 白菜 ほうれん草 にんじん コーン ねぎ しょうが きくらげ	810	31.2
19	金	麦ごはん		肉豆腐 大根と小松菜のサラダ 手作りひじきふりかけ	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ しらす ひじき	米 麦 しらす 砂糖 油 ごま ごま油	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが だいこん だいこん こまつな コーン	794	32.8
学校給食記念週間 22日(月)～26日(金) ★印の献立は、菊池市学校給食献立コンクールの入賞作品です。									
22	月	麦ごはん		塩鮭 はりはり漬けの和えもの 里芋のみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 あげ わかめ みそ いりこ	米 強化米 さといも ごま	だいこん にんじん ねぎ はりはり漬 キャベツ きゅうり	755	35.3
23	火	ひのくにパン		大学芋 ごまネーズサラダ クイッキオスープ	牛乳 ハム 豚肉	ひのくにパン さつまいも 油 水あめ 砂糖 ごま ねり胡麻 ビーフン	だいこん キャベツ にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ チンゲンサイ もやし	850	26.6
24	水	★牛肉とごぼうの シシリアンライス		ベーコンと野菜のスープ	牛乳 牛肉 ベーコン	米 砂糖 一食マヨネーズ じゃがいも	ごぼう たまねぎ レタス トマト にんじん キャベツ セロリ	763	23.2
25	木	ミルクパン		甘夏サラダ ★かぼちゃとじゃがいもの ニョッキパスト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 クリーム	ミルクパン 砂糖 油 じゃがいも バター 米粉 オリーブ油	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう パセリ	746	27.6
26	金	★ヤーコンチャーハン		切り干し大根の中華あえ 鶏だんごスープ	牛乳 ベーコン 卵 大豆 中華風つくね	米 ヤーコン 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	にんじん ピーマン たまねぎ だいこん きゅうり チンゲンサイ しいたけ	746	24.1
29	月	麦ごはん		みそおでん かみかみサラダ スウィートスプリング	牛乳 鶏肉 ちくわ 生揚げ うすら卵 かつお節 みそ こんぶ さきいか	米 麦 さといも こんにやく ごま 砂糖 ごま油	だいこん にんじん もやし きゅうり みかん	814	33.3
30	火	ひのくにパン		ミートボールと豆のししゅー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト クリーム	ひのくにパン じゃがいも 油	しょうが たまねぎ にんじん 桃 マッシュルーム プロッコリー みかん パインアップル パナナ	887	32.7
31	水	わかめごはん		ししゃもフライ もやしのおかかあえ 大根のみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ 子持ちししゃも 揚げ いりこ みそ	米 麦 強化米 油	もやし こまつな にんじん ねぎ だいこん	741	29.5

※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。