

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	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	水	麦ごはん		えびしゅうまい かりかりきゅうり スーミータン 手作り甘夏みかんゼリー	牛乳 ハム 卵 えびしゅうまい	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん コーン パセリ 甘夏みかん	810	27.5
2	木	ミルクパン		鮭のチーズフライ エッグサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鮭フライ	ミルクパン 油 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ コーン キャベツ セロリ	906	34.2
6	月	3色そぼろごはん		白菜の甘酢 のっぺい汁 みかん	鶏肉 卵 牛乳 こんぶ ちくわ さつま揚げ	米 砂糖 ごま こんにゃく 油 さといも	いんげん 白菜 にんじん みかん だいこん ごぼう しいたけ	764	31.7
7	火	★手作りメロンパン		にんじんサラダ ★タイピーエン	牛乳 豚肉 えび ツナ イカ かまぼこ うすら卵	メロンパン 砂糖 油 はるさめ ごま油	にんじん きゅうり たまねぎ コーン きくらげ 白菜 だけのこ	891	38.6
8	水	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ごまネーズあえ 茎わかめの佃煮	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 茎わかめ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま すりごま ねり胡麻 マヨネーズ	だいこん にんじん しいたけ いんげん ほうれん草 もやし 白菜	764	26.9
9	木	食パン		きつねうどん れんこんサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 あげ 鶏肉 かまぼこ かつお節 こんぶ ハム	食パン 砂糖 うどん 麺 ごま マヨネーズ マーシャルピーンズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん だいこん コーン きゅうり	833	28.3
10	金	麦ごはん		さんまのみそ煮 ほうれんそうのじゃこ和え かきたま汁	牛乳 さんま ちりめん かつお節 みそ 卵 豆腐 かまぼこ こんぶ	米 麦 砂糖 でんぷん	しょうが ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	797	35.5
13	月	麦ごはん		ポークカレー ごまじゃこサラダ ★手作りコーヒゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ちりめん ツナ イカ	米 麦 じゃがいも 油 ごま ねり胡麻 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり	844	29.2
14	火	米粉パン		かみかみごぼう ピーンズサラダ コーン卵スープ	牛乳 ハム 卵 ミックスピーンズ チーズ	玄米パン でんぷん 油 ごま 砂糖 ピーナツ じゃがいも マヨネーズ	ごぼう きゅうり コーン しめじ たまねぎ にんじん パセリ	774	31.2
15	水	ひじきごはん		ギョロツケ きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	ひじき 鶏肉 あげ チーズ 豆腐 牛乳 わかめ すりみ かつお節 だしこんぶ	米 強化米 砂糖 油 ヤーコン でんぷん パン粉 ごま さといも こんにゃく	にんじん いんげん たまねぎ コーン しょうが きゅうり キャベツ だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	770	34.3
16	木	食パン		★ポテトサラダ りんご 鶏だんごスープ	牛乳 ハム 中華風つくね	食パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ はるさめ	きゅうり にんじん コーン りんご たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	764	23.9
17	金	☆理想的な朝食メニュー☆		牛乳 鮭 豆腐 あげ	米 麦 さといも				
		麦ごはん		塩鮭 もやしのおかかあえ 里芋としめじのみそ汁	かたくちいわし 麦みそ			もやし こまつな にんじん ねぎ しめじ だいこん	750
20	月	☆ふるさとくまさんデー(れんこん)☆		牛乳 牛肉 納豆	米 麦 しらたき ごま 砂糖 油				
		麦ごはん		れんこんのしぐれ煮 納豆 さつま汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ かたくちいわし	こんにゃく さつまいも		れんこん にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん	864
21	火	ひのくにパン		きのこスパゲティ シーチキンサラダ ココア大豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ツナ いり大豆	ひのくにパン スパゲッティ バター 砂糖	えのきだけ しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	878	38.4
22	水	ゆかりごはん		おでん ピーナツあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 生揚げ うすら卵 こんぶ かつお節	米 麦 強化米 さといも 砂糖 こんにゃく ピーナツ ピーナツバター	ゆかり だいこん にんじん もやし チンゲンサイ	733	29.9
24	金	高菜ピラフ		ししゃもフライ ヤーコンきんぴら いちよう葉汁	ベーコン 卵 ちりめん 鶏肉 牛乳 大豆 ちくわ ししゃも かつお節	米 強化米 油 ごま油 砂糖 ごま さといも	だかな漬 キャベツ もやし にんじん えだまめ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	801	34.7
27	月	★わかめごはん		★鶏のから揚げ ごま酢あえ お野菜のつみれ汁	わかめ 牛乳 鶏肉 お野菜つみれ 豆腐 わかめ だしこんぶ かつお節	米 麦 強化米 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 ごま	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのき	782	35.7
28	火	★手作りシチューパン		イタリアンサラダ パンネのトマトソース	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ 牛乳 ミックスピーンズ チーズ ツナ	じゃがいも バター 油 米粉パン 小麦粉	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム コーン レタス ブロッコリー きゅうり ピーマン えだまめ にんにく	879	39.0
29	水	☆味めぐり～福島県～☆		牛乳 あげ 大豆	米 麦 油 砂糖 すりごま さといも				
		ソースかつ丼		こっばなます 打ち豆汁	みそ いりこ			だいこん にんじん きゅうり ねぎ しいたけ 白菜	799
30	木	★フレンチトースト		ブロッコリーのサラダ ミネストローネ ★ムース	卵 牛乳 牛乳 鶏ささみ ベーコン チーズ ムース	食パン 砂糖 バター マヨネーズ 油 マカロニ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ にんにく	721	27.7

※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。

★印は、【給1グランプリ3年2組リクエスト給食】です。