

平成30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	木	セサミトースト		カリフラワーポトフ ごぼうチップスサラダ	牛乳 ウィンナー ハム	パン マーガリン 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも 油 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー パセリ ごぼう レタス	686.0	24.0
2	金	恵方巻き		鰯のつみれ汁 ツナマヨサラダ 節分豆	手巻きのり かまぼこ 牛乳 福豆 厚焼きたまご こんぶ ツナ いわしつみれ	米 砂糖 さといも マヨネーズ	にんじん 白菜 だいこん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	809.0	35.6
5	月	麦ご飯		カレーマロボー ほうれん草の中華和え	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 豆腐 卵 みそ ハム	米 麦 砂糖 澱粉 油 ごま油	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく ほうれん草	820.0	34.2
6	火	塩パン		ミートボールシチュー 白菜とりんごのサラダ	脱脂粉乳 牛乳 チーズ クリーム スクールミートボール	ショートニング 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 植物油 油 ピーナッツ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 白菜 きゅうり とうもろこし りんご	841.0	29.4
7	水	麦ご飯		大豆の五目煮 春雨の酢の物 茎わかめのつくだ煮	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 茎わかめ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 緑豆春雨	にんじん だいこん 椎茸 いんげん きゅうり	774.0	27.9
8	木	食パン		キムチ鍋うどん エッグサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 麦みそ 卵	パン うどん麺 マヨネーズ	だいこん もやし いら しめじ キムチ 白菜 にんじん きゅうり キャベツ いちご	762.0	27.6
9	金	ピビンバ		わかめスープ もやしの中華和え 果物(りんご)	豚肉 牛乳 わかめ とりささ身	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま ピーナッツ	ぜんまい にんじん だけのこ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし きゅうり コーン りんご	776.0	29.5
13	火	米粉パン		スープスパゲティ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ミックスドビーンズ ヨーグルト	米粉パン スパゲティ バター 油 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	白菜 たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり いんげん豆のピューレ	841.0	32.6
14	水	ひじきごはん		大根のみそ汁 信田煮 キャベツの甘酢和え	ひじき 大豆 あげ 牛乳 麦みそ こんぶ	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	755.0	26.5
15	木	セルフ フィッシュ バーガー		白菜スープ 果物(みかん)	ホキ 牛乳 ベーコン	ショートニング 砂糖 油 緑豆春雨	キャベツ きゅうり 白菜 みかん たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	786.0	27.7
16	金	ハヤシライス		大根とわかめのサラダ	牛肉 牛乳 ツナ わかめ	米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん きゅうり	839.0	29.3
19	月	菊池のおいしい旬の味～白菜～			牛乳 あげ 鶏肉 いわし こんぶ みそ	米 麦 白玉粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ほうれん草 白菜	882.0	26.5
		麦ご飯		お姫さん団子汁 いわしのカリカリフライ 白菜の昆布和え					
20	火	ミルクパン		クイッテオスープ 手作りコロケ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 えび	ミルクパン ビーフン 油 ごま油 じゃがいも パン粉 砂糖 薄力粉	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	867.0	33.5
21	水	麦ご飯		味噌おでん わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 うずら卵 ちくわ みそ こんぶ わかめ ツナ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ねりごま ごま	だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	805.0	32.9
22	木	ひのくにパン		きのこシチュー ほうれんそうオムレツ ピーナッツサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム 卵	パン じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 植物油 オリーブオイル ピーナッツ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	916.0	33.4
23	金	麦ご飯		豆腐の中華スープ 回鍋肉	牛乳 えび いか 豆腐 わかめ 豚肉 米みそ	米 麦 春雨 ごま 砂糖 油 ごま油	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	760.0	30.2
26	月	麦ご飯		厚揚げの卵とじ するめの酢の物	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵 いか	米 麦 しらたき 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり だいこんの葉	769.0	32.5
27	火	黒糖パン		煮込みうどん 切り干し大根の中華和え	牛乳 かまぼこ 鶏肉 わかめ あげ だし こんぶ 大豆	黒糖パン うどん 砂糖 ごま油 ピーナッツ	しいたけ にんじん ねぎ 大根 きゅうり こまつな とうもろこし	791.0	30.0
28	水	味巡り～青森県～			牛乳 鶏肉 いか あげ たらこ	米 麦 せんべい 油 しらたき 砂糖	にんじん ごぼう 白菜 しめじ ねぎ だいこん	739.0	28.1
		麦ご飯		八戸せんべい汁 いかリングフライ たらの子和え					

※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。