

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	材料			エネルギー
					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	たんぱく質
9	月	豚丼		みそ汁 もやしのごま酢あえ	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ	米 麦 しらたき さとう 油 すりごま ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが 大根 えのきたけ もやし きゅうり	770 32.0
10	火	ミルクパン		親子うどん ひじきと豆のサラダ 1食アーモンド	牛乳 とり肉 たまご ちくわ 油揚げ こんぶ ひじき ツナ ミックスビーンズ	ミルクパン 冷うどん 麺 ごま マヨネーズ ねりごま アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	866 32.8
11	水	古代米ごはん		けんちん汁 いわしのおかか煮 酢みそあえ	牛乳 豆腐 こんぶ かつおぶし いわしおかか煮 わかめ みそ	米 麦 さといも こんにゃく 油 ごま さとう	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	737 27.6
12	木	にんじんパン		タイピーエン ぎょうざ もやしのナムル	牛乳 豚肉 いか かまぼこ うすら 卵 ぎょうざ	人参パン はるさめ 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ しょうが ごまつな もやし	764 34.4
13	金	麦ごはん		チキンカレー わかめサラダ	牛乳 とり肉 チーズ しらすぼし わかめ	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	771 23.7
16	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 さつま揚げ ハム	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう 油 すりごま ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう きゅうり コーン	783 23.3
17	火	コッペパン		スパゲティミートソース 海藻サラダ はるか	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいす チーズ わかめ 海藻サラダ	パン ガレット 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん	831 31.9
18	水	麦ごはん		豚汁 千草焼 五目きんぴら でこぼんゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 千草焼 わかめ さつま揚げ	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま さとう 油 ごま油	しょうが 大根 にんじん ごぼう ねぎ いんげん 寒天 みかん 濃縮還元ジュース	799 27.5
19	木	食パン		マカロニのクリーム煮 アスパラのサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 白いんげん豆	パン 加工 じゃがいも 小麦粉 バター 油 カシューナッツ さとう いちごジャム	にんじん たまねぎ しめじ 加工じゃがいも キャベツ きゅうり コーン ピーマン	844 28.3
20	金	赤米入りまぜごはん		☆★☆ ふるさとくまさんデー「鹿本の味」☆☆☆ すいとん汁 さけ塩焼き 菜果なます	とり肉 油揚げ 牛乳 かつおぶし こんぶ 甘塩鮭	米 玄米 さとう 油 じゃがいも すいとん ごま	たけのこ にんじん しいたけ 大根 ねぎ きゅうり りんご みかん	792 32.7
23	月	麦ごはん		マーボー豆腐 みそマヨネーズサラダ	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 だいす 米みそ 麦みそ ハム	米 麦 でんぷん 油 ごま油 さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり	820 32.8
24	火	コッペパン		ワンタンスープ ツナサラダ トマトオムレツ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ トマトオムレツ	パン ワンタン 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ きゅうり コーン	718 30.9
25	水	麦ごはん		キャベツのみそ汁 さばのソース煮 じゃがいものごま酢あえ	牛乳 油揚げ わかめ 麦みそ さば	米 麦 さとう じゃがいも ごま ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	798 30.9
26	木	ひのくにパン		☆★☆ きくちさんデー「春キャベツ」☆☆☆ ポークビーンズ 春キャベツとりんごのサラダ いりこナッツ	牛乳 豚肉 だいす チーズ	ひのくにパン 油 じゃがいも さとう ビーナッツ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 トマト きゅうり キャベツ りんご	810 37.9
27	金	ひじきごはん		かきたま汁 ししゃもフライ ゆかりあえ	ひじき だいす 油揚げ 牛乳 たまご かまぼこ かつおぶし こんぶ ししゃも 万イ	米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	733 30.1

※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。

入学・進級おめでとうございます。

給食が始まります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて、おいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。

