

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	金	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの梅肉あえ 納豆	牛乳 豚肉 大豆 いか わかめ かつお節 納豆	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	たまねぎ 人参 えだまめ しょうが きゅうり	802	32.2
4	月	するめの混ぜごはん		信田煮 レモンあえ なすのみそ汁	するめ ちりめん 豆腐 麦みそ 牛乳 こんぶ ひじき入り肉しのだ 昆布 かつお節	米 砂糖 油 オリーブ油	人参 えだまめ キャベツ レモン たまねぎ なす	727	30.9
5	火	食パン		魚のラビコットソース 野菜スープ 黒豆きなこクリーム・とうもろこし	牛乳 ホキのフライ 若肉	食パン 砂糖 油 じゃがいも 黒豆きなこクリーム とうもろこし	きゅうり トマト たまねぎ マッシュルーム マッシュルーム パセリ	931	35.5
6	水	雑穀ごはん		回鍋肉 クイッティオスープ 梅ゼリー	牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉	米 五穀米 砂糖 ごま油 油 ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 人参 ビーマン たけのこ きくらげ もやし ねぎ うめ	684	25.2
7	木	きな粉揚げパン		豚肉のプレザー えびのマリネ	きな粉 牛乳 えび 豚肉 生クリーム	コッペパン 砂糖 油 黒砂糖 じゃがいも オリーブ油	人参(根・皮つき・生) たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ キャベツ	852	38.9
8	金	麦ごはん		魚のホイル焼き きんぴらごぼう みぞけんちん汁・ストロベリーゼリー	牛乳 ホキ さつま揚げ 豆腐 麦みそ かたくちいわし(煮干)	米 麦 ごま バター 砂糖 油 こんにやく ごま油	たまねぎ 人参 えのきたけ ビーマン ごぼう いんげん 大根 たけのこ ねぎ	802	35.7
11	月	セルフおにぎり(しそ昆布)		大豆の五目煮 五色あえ	焼きのり 牛乳 一食しそこんぶ(10g) 卵 鶏肉 竹輪 大豆 ロースハム	米 麦 砂糖 こんにやく 油 ごま	れんこん ごぼう いんげん きゅうり 人参 きくらげ 乾しいたけ ほうれん草	725	27.9
12	火	コッペパン		ソース焼きそば トマトサラダ きなこピーンズ	牛乳 豚肉 ちくわ いか かつお節 チーズ 大豆 きな粉	米 砂糖 油 コッペパン 中華めん オリーブ油	キャベツ 人参 ビーマン にんにく しょうが たまねぎ りょくとうもやし(生) トマト きゅうり コーン ｽﾄﾚｰﾌﾞ(生)	776	35.9
13	水	麦ごはん		家常豆腐 ひじきのナムル コーヒゼリー	牛乳 ロースハム 豚肉 厚揚げ 米みそ ひじき	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	人参 たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 乾しいたけ ねぎ りょくとうもやし きゅうり コーン	766	30.2
14	木	米粉入り人参パン		豆腐ハンバーグ コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 豆腐ハンバーグ	人参パン 砂糖 油 バター オリーブ油 薄力粉	たまねぎ 人参 しょうが しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ	752	27.6
15	金	わかめごはん		あじごまフライ ツナと大葉の香りあえ かきたま汁	炊き込みわかめ 豆腐 牛乳 かまぼこ あじごまフライ ノンドリッヅツナ 卵 昆布 本かつお	米 麦 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	きゅうり 人参 しそ ねぎ	742	30.8
ふるさとくまさんデー(天草)									
18	月	たこめし		きびなごのかりかりフライ いじきサラダ あおさのすまし汁	たこ 牛乳 豆腐 きびなごの加加フライ ひじき ノンドリッヅツナ かまぼこ しそ 昆布 かつお節	米 ごま油 砂糖 マヨネーズ	乾しいたけ ごぼう あおさ 人参 えだまめ ホールコーン キャベツ えのきたけ ねぎ	752	35.0
19	火	ひのくにパン		トマトオムレツ ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 生クリーム トマトオムレツ ノンドリッヅツナ 豆乳	ひのくにパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも バター 米粉 生クリーム	きゅうり たまねぎ かぼちゃ 人参 パセリ	796	28.2
20	水	麦ごはん		塩鮭 なすのおかかあえ 豚キムチちゃんこ	牛乳 甘塩鮭 豆腐 豚肉 麦みそ 昆布 かつお節	米 麦 ごま 砂糖 しらたき ごま油	なす きゅうり キャベツ いら 人参 たまねぎ 白菜キムチ しめじ	731	37.5
21	木	米粉入りかぼちゃパン		冷やし中華 いかの天ぷら ミニトマト	牛乳 ロースハム 鶏卵 いか天ぷら	米粉入りかぼちゃパン 砂糖 油 マーガリン 中華めん ごま油	かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ トマト りょくとうもやし	815	29.2
22	金	ピリ辛スタミナ丼		はんぺんのすまし汁 ごまツナあえ オレンジ	牛乳 豚肉 わかめ 米みそ ノンドリッヅツナ はんぺんおわん種 出し昆布 かつお節	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ もやし にんにく しょうが 人参 ビーマン えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	735	30.6
25	月	高菜ごはん		くきわかめのごまじゃこあえ 豚汁	鶏卵 ちりめん 牛乳 麦みそ くきわかめ 豚肉 煮干	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 じゃがいも こんにやく	たかな漬 きゅうり キャベツ 人参 コーン 大根 ごぼう 乾しいたけ ねぎ しょうが	683	26.8
きくちさんデー(アスパラガス)									
26	火	ミルクパン		ミートボールと豆のシチュー アスパラサラダ アーモンドいりこ	牛乳 ミートボール ミックスピーンズ ロースハム いり大豆 いりこ	ミルクパン 砂糖 油 マーガリン じゃがいも オリーブ油 アーモンド 砂糖(黒糖)	たまねぎ 人参(根・皮つき・生) マッシュルーム(水煮) きゅうり ｽﾄﾚｰﾌﾞ(生) コーン	867	34.1
27	水	麦ごはん		魚のレモン漬け ピーマンのじゃこあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ ちりめん 豆腐 わかめ 麦みそ かたくちいわし(煮干)	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ピーナツ	レモン(果汁) たまねぎ 人参 パセリ ピーマン えのきたけ ねぎ	759	34.0
28	木	黒糖パン		サラダうどん 人参シューマイ カリカリきゅうり	牛乳 鶏卵 人参入りシューマイ ノンドリッヅツナ	黒糖パン 砂糖 油 冷うどん 麺 オリーブ油 ごま油	トマト 人参 キャベツ きゅうり コーン もやし 乾しいたけ しょうが	847	33.0
29	金	ドライカレー		ピーナッツサラダ すいか	豚ひき肉 ひき割り大豆 牛乳 クッキングチーズ	米 麦 油 バター ピーナツ 砂糖 オリーブ油	なす 人参 たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 きゅうり キャベツ すいか	752	24.8

※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。

