

# 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)
27	月	夏野菜ドライカレー		フルーツ白玉 ベーコンと野菜のスープ	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	米 麦 砂糖 油 白玉餅	なす にんじん トマト ビーマン たまねぎ みかん 桃 キャベツ パインアップル カクテルゼリー セロリ	899	26.6
28	火	ミルクパン		ポテトミートグラタン レタスとたまごのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	ミルクパン じゃがいも パター でんぷん 油	たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく にんじん レタス えのきたけ みかん	868	35.0
29	水	麦ごはん		鶏つくねと根菜の甘辛煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 中華風つくね 豆腐 あげ わかめ 麦みそ かたくちいわし	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	れんこん たまねぎ ねぎ にんじん	774	25.4
30	木	ガーリックトースト		たらこスパゲッティ ビーンズサラダ	牛乳 鹿の子いか短冊 むきえび たらこ 国産シウマイ	パン オリーブ油 スパゲティ バター 砂糖	バジル たまねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく コーン アスパラガス キャベツ きゅうり	827	30.7
31	金	麦ごはん		いわしのみぞれ煮 ピーマンのじゃこあえ かきたま汁	牛乳 しらす 卵 いわしのみぞれ煮 かつお節 かまぼこ こんぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	732	31.2
3	月	高菜かみかみごはん		肉しのだ ツナあえ みそけんちん汁	大豆 しらす 牛乳 がんもどき ノンドリップツナ 豆腐 かたくちいわし 麦みそ	米 麦 ごま 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ こんにゃく	阿蘇たかな漬 キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	837	33.7
4	火	ミルクパン		春巻き ミニトマト 冷やし中華	牛乳 ハム 卵	ミルクパン 油 砂糖 ごま油 中華麺	ミニ春巻 トマト にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン	881	29.1
5	水	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 茎わかめの佃煮	牛乳 鶏肉 大豆 生揚げ さつま揚げ わかめ 茎わかめ(かつお風味)	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	774	28.1
6	木	手作りウインナーパン		甘夏サラダ2 オニオンスープ	ウインナー 牛乳 ベーコン	パン 砂糖 油	たまねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶 さらたまペースト にんじん パセリ	819	28.2
7	金	麦ごはん		マーボー豆腐 ひじきとツナの彩りナムル	牛乳豆腐 豚肉 ソフトビーンズ 米みそ ひじき ノンドリップツナ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 油 ごま	(冷)だけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	775	32.6
10	月	麦ごはん		ししゃもフライ もやしのおかかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 豆腐 あげ 子持ちししゃも 麦みそ かたくちいわし	米 麦 油	もやし こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	783	29.9
11	火	玄米パン		ポークビーンズ ごまじゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 レトルト ちりめん ツナ	パン じゃがいも 砂糖 油 ごま 純ねり胡麻 ごま油	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 マッシュルーム トマト もやし チンゲンサイ きゅうり	749	36.2
12	水	麦ごはん		大豆の磯煮 はりはり漬 あえ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 厚揚げ ちりめん 青のり	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 植物油 ごま	にんじん ごぼう いんげん しいたけ 無添加はりはり漬 キャベツ きゅうり	776	28.8
13	木	黒糖パン		肉みそビーフン ポテトサラダ	牛乳 豚肉 米みそ ハム	黒糖パン ビーフン ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	白菜 たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが きゅうり コーン	841	30.1
14	金	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 海藻サラダ わかめ ゼラチン カルピス	米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり みかん缶	887	29.2
18	火	ひのくにパン		元気が出るレバー コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 若とりレバー 竜田揚げ	ひのくにパン でんぷん 油 小麦粉 じゃがいも	にら コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ ビーマン	751	39.6
19	水	にんじんごはん		塩鮭 ごま酢あえ のっぺい	こんぶ 牛乳 鮭 鶏肉 ちくわ さつま揚げ	米 強化米 砂糖 ごま さといも こんにゃく 油	にんじん 枝豆むき身 キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん しいたけ	753	36.9
20	木	ピザトースト		さきいかとごぼうのサラダ 春雨コーンスープ	ウインナー チーズ 牛乳 さきいか むきえび	食パン 砂糖 割アモド ハゲ割・皮無 マヨネーズ はるさめ	たまねぎ ビーマン ごぼう こまつな きゅうり にんじん コーン しいたけ チンゲンサイ	748	27.7
21	金	★ふるさとくまさんデー (球磨・人吉) 栗のまぜごはん		厚焼き卵 梨のサラダ つぼん汁	凍り豆腐 あげ 普通牛乳 厚焼き卵 ハム 鶏肉 厚揚げ かたくちいわし	米 強化米 栗 砂糖 油 ピーナッツ さといも こんにゃく	にんじん 枝豆むき身 なし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	789	31.9
25	火	あげパン		タイピーエン にんじんサラダ 梨	きな粉 牛乳 豚肉 鹿の子いか短冊 しばえび かまぼこ うずら卵 ツナ	パン 油 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ なし たけのこ きくらげ きゅうり コーン	833	38.4
26	水	麦ごはん		魚の香味ソース 切干大根のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホキ ノンドリップツナ あげ 麦みそ いりこ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま ねりごま じゃがいも	ねぎ だいこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	819	32.9
27	木	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー グリーンサラダ 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 牛乳 白いんげん豆のピューレ チーズ いり大豆	ソフトフランスパン さつまいも じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 黒砂糖	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり パイン缶 しょうが	776	31.8
28	金	★きくちさんデー (ぶどう) ピビンバ		わかめスープ ぶどう	牛肉 米みそ 卵 豆腐 牛乳 わかめ こんぶ かまぼこ かつお節	米 麦 砂糖 油 ごま油	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ぶどう	762	31.7

※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。