

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	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		
2	月	麦ご飯		大豆の磯煮 カシューナッツ和え 冷奴	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 さつま揚げ くきわかめ ひじき ちりめん	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 かシューナツ	にんじん ごぼう 椎茸 いんげん もやし きゅうり ねぎ しょうが	819.0	34.6
3	火	米粉いりかぼちゃパン		レタスと卵のスープ ポテトミートグラタン 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 チーズ	米粉いりかぼちゃパン じゃがいも バター	にんじん レタス たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト グリーンピース みかん	775.0	33.6
4	水	ゆかりご飯		豆腐のすまし汁 ししやも青のりフライ かわりあえ	牛乳 豆腐 わかめ だしこんぶ ししやも 青のり	米 麦 油	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	707.0	23.8
5	木	塩パン		桂林ビーフン 桂林ビーフン (肉味噌) ツナサラダ	牛乳 豚肉 米みそ(赤色辛) ツナ	パン ビーフン ごま ごま油 砂糖 マヨネーズ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ザーサイ キャベツ きゅうり コーン	716.0	28.2
6	金	ちらしずし		七夕そうめん汁 春雨のマヨネーズ和え 手作りのソーダゼリー	ちくわ 鶏肉 卵 牛乳 かまぼこ だしこんぶ ハム	米 砂糖 そうめん はるさめ マヨネーズ オリーブオイル	だけのこ にんじん しいたけ いんげん オクラ キャベツ きゅうり	758.0	22.3
12	木	ハニートースト		タイビーエン 海藻サラダ	牛乳 豚肉 えび うすら卵 海藻 ツナ	パン マーガリン はちみつ 砂糖 はるさめ ごま油 割ビーナツ	たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ ねぎ きくらげ もやし しょうが きゅうり	746.0	30.4
13	金	三色そばろ丼		はんぺんのすまし汁 レモン和え	鶏肉 卵 牛乳 はんぺん わかめ だしこんぶ	米 麦 油 砂糖	しいたけ たまねぎ 枝豆 しめじ にんじん キャベツ きゅうり レモン	673.0	28.2
17	火	★きくちさんデー (ゴーヤ) ガーリックトースト		トマトとなすのスパゲティ ゴーヤサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ ツナ	パン オリーブ油 スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ パセリ なす トマト にがうり キャベツ きゅうり コーン	944.0	35.6
18	水	チンジャオロース丼		スーミータン 杏仁フルーツ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん コーン 黄桃 パセリ しいたけ だけのこ ピーマン みかん メロン パイン	885.0	29.8
19	木	食パン		冷やしうどん ナッツのかりんとう お豆腐しゅうまい・ブルーベリージャム	牛乳 卵 ツナ しいたけ 豆腐	パン うどん 麺 油 砂糖 ごま オリーブ油 アーモンド ビーナツ 黒砂糖	トマト にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ ブルーベリージャム	962.0	37.6
20	金	★ふるさとくまさん デー (八代) 麦ご飯		じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ちくわのいそべあげ トマトときゅうりのさっぱり和え	牛乳 あげ 麦みそ いりこ ちくわ 青のり わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 でんぷん ごま 砂糖	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ トマト キャベツ きゅうり	765.0	24.5
23	月	ご飯		麻婆なす パンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 ハム 卵	米 油 ごま油 澱粉 砂糖 はるさめ	にんじん たまねぎ なす ねぎ だけのこ きくらげ きゅうり	760.0	26.3
24	火	ミルクパン		クイッテオスープ 魚のラビゴットソース 一食アーモンド	牛乳 豚肉 ホキ	ミルクパン ビーフン 油 ごま油 砂糖 一食アーモンド	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり トマト	792.0	32.9
25	水	夏野菜カレーライス		甘夏サラダ 手作りのぶどうゼリー	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖	かぼちゃ なす にんじん みかん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 甘夏みかん	882.0	22.9

※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。

## 夏野菜を食べよう



これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなってきます。  
暑さに負けずに元気に過ごすためには食事がたいせつです。  
夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事にとりいれ、  
栄養バランスよくたべるようにしましょう。

