

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		
1	月	麦ごはん		豆腐の中華煮 ピーナッツ和え 手作り佃煮	牛乳 豆腐 豚肉 うすら卵 ちりめん こんぶ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま油 ピーナツ ごま	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ だけのこ ねぎ しょうが キャベツ もやし	786	33.5
2	火	セルフバーガー (丸パンカット)		かぼちゃのクリームスープ ハンバーグのケチャップソース ツナマヨサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 白ウツ豆 スkimミルク チーズ ハンバーグ ツナ	パン バター 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ にんじん きゅうり キャベツ コーン	839	33.9
3	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 いわしのかばやき もやしの中華あえ	牛乳 焼き豆腐 卵 みそ いわし	米 麦 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま油 ねりごま	しめじにんじん だいこん ねぎ しょうが きゅうり もやし	804	27.7
4	木	玄米パン		スパゲティミートソース コスモスサラダ 梨	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	パン 油 砂糖 スパゲッティー	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト キャベツ きゅうり コーンなし	797	33.8
5	金	切り干し大根の まぜごはん		すまし汁 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツの昆布あえ	牛乳 ひじき 鶏肉 あげ 豆腐 わかめ ホキ みそ こんぶ	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん 千切大根 しいたけ 枝豆 えのきだけ ねぎ コーン たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	780	34.3
☆☆☆ 目の愛護デー「ブルーベリー」 ☆☆☆									
11	木	食パン		豆腐とチンゲン菜のスープ 鶏とレバーのナッツからめ ブルーベリージャム	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 鶏レバー	パン でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油 ピーナツ ジャム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン しいたけ ビーマン にんにく しょうが	827	35.5
12	金	麦ごはん		豚汁 さんまみぞれ煮 わかめとツナの中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんまみぞれ煮 わかめ ツナ	米 麦 さといも こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ	755	32.3
15	月	麦ごはん		さといものうま煮 ツナサラダ えごまふりかけ	牛乳 鶏肉 天ぷら 生揚げ ちりめん ツナ ふりかけ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま ねりごま	にんじん だいこん いんげん しいたけ こまつな もやし コーン	750	28.5
16	火	ツナコーンパン		ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ ベーコン ミックスビーンズ ヨーグルト	パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも ナタデココ 砂糖	コーン たまねぎ バジル粉 キャベツ パセリ 枝豆 トマト みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	876	28.6
☆☆☆ ふるさとくまさんデー「熊本市」 ☆☆☆									
18	木	人参パン		タイピーエン れんこんのピーナツサラダ いきなりだんご	牛乳 豚肉 いか うすらの卵 かまぼこ ツナ	パン 春雨 油 マヨネーズ ピーナツ いきなりだんご	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく れんこん だいこん きゅうり コーン	827	30.5
19	金	さつまいもご飯		豆腐のみそ汁 ししゃもフライ ひじきあえ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ししゃもフライ ちくわ ひじき	米 麦 ごま 油 さつまいも	えのきだけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	784	29.2
20	土	秋味カレー		お豆のサラダ みかん	牛乳 豚肉 ハム ミックスビーンズ	米 麦 油 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん	855	26.9
23	火	ミルクパン		チリコンカン キャベツとりんごのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ハム	パン じゃがいも 油 砂糖 ピーナツ	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	809	31.4
☆☆☆ きくちさんデー「柿」 ☆☆☆									
24	水	麦ごはん		にらたま汁 みそカツ 柿なます	牛乳 豆腐 卵 ヒレカツ みそ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ にら きゅうり だいこん 柿	775	31.4
25	木	ひのくにパン		キムチうどん ひじきサラダ 大豆とナッツのかりんとう	牛乳 豚肉 ちくわ みそ ひじき ツナ 大豆 いりこ	パン うどん麺 ごま マヨネーズ 砂糖 ピーナツ 黒砂糖	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり コーン	777	30.4
26	金	セルフおにぎり		大豆の五目煮 春雨のすのもの	牛乳 のり 鶏肉 大豆 てんぷら 厚揚げ わかめ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 春雨 砂糖 ごま油 ごま	梅干 にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	820	30.5
29	月	チキンライス		野菜スープ ほうれんそうオムレツ ごまじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ちりめん オムレツ	米 麦 バター 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース コーン キャベツ パセリ きゅうり 赤ビーマン	765	28.1
☆☆☆ ハローウィンの献立 ☆☆☆									
30	火	コッペパン		クイティオスープ 手作りクロック(かぼちゃ) グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ひき肉 卵	パン ビーフン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ かぼちゃ キャベツ きゅうり バイン缶	859	29.6
31	水	麦ごはん		さといものみそ汁 さばごまみそ煮 れんこんのきんぴら 手作りゼリー	牛乳 豆腐 あげ みそ まわかめ 天ぷら さばゴマ味噌煮	米 麦 さといも 砂糖 ごま ごま油 ストロベリーゼリー素	えのきだけ にんじん ねぎ れんこん いんげん	896	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。