

平成30年



# 給食献立予定表

★2年1組給ワングランプリリクエスト

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
1	木	コッペパン		秋野菜のクリーム煮 豆のサラダ りんご	牛乳 とり肉 白いんげん豆 チーズ ミックスビーンズ	パン さつま芋 油 小麦粉 マヨネーズ バター さとう	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン りんご	824 27.0
2	金	古代米ごはん		里芋のうま煮 ごまネーズサラダ	牛乳 とり肉 てんぷら ハム 生揚げ	米 玄米 さといも こんにゃく さとう 油 ごま ねりごま	大根 にんじん しいたけ コーン いんげん キャベツ きゅうり	738 25.0
5	月	麦ごはん		豚汁 さばのびり辛焼き もやしのごま酢あえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 麦みそ さば	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう すりごま ごま油	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり	832 35.7
6	火	玄米パン		八宝豆腐 大学芋 みかん	牛乳 豆腐 とり肉 うずら卵 えび	玄米パン さとう でんぷん 油 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 枝豆 みかん	875 40.2
7	水	シシリアンライス		豆腐とたまごのスープ 手作りコーヒーゼリー	豚肉 牛乳 たまご 豆腐 生クリーム	米 麦 さとう でんぷん 油 一食マヨネーズ コーヒーゼリーの素	ごぼう たまねぎ レタス にんじん えのきたけ チンゲンサイ	845 28.0
8	木	丸パンカット		野菜スープ 照り焼きチキンパティ ごぼうサラダ・いりこナッツ	牛乳 ベーコン チキン照焼パティ いり大豆 いりこ	パン さとう すりごま ごま マヨネーズ アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ ごぼう きゅうり	863 36.0
9	金	ゆかりごはん		筑前煮 もやしの中華あえ	牛乳 とり肉 てんぷら 錦糸卵	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう すりごま ごま油	ゆかり にんじん ごぼう もやし れんこん たけのこ いんげん しいたけ きゅうり ほうれん草	722 24.2
12	月	麦ごはん		おでん 切干大根のあえもの	牛乳 とり肉 ちぎりあげ こんぶ 厚揚げ うずら卵 ツナ	米 麦 さといも こんにゃく ごま マヨネーズ さとう	大根 にんじん 切干し大根 きゅうり キャベツ コーン	816 31.0
13	火	ミルクパン		きのこスパゲティ ほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ チーズパウダー	ミルクパン スパゲッティ(乾) バター 油	えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン	830 32.1
14	水	★豚キムチ丼		かきたま汁 キャベツの甘酢あえ	豚肉 牛乳 たまご 豆腐	米 麦 ごま油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ たまねぎ もやし ごぼう ねら えのきたけ ねぎ キャベツ	735 27.7
15	木	★手作りメロンパン		冬野菜のポトフ 海藻サラダ	たまご 牛乳 ベーコン 海藻サラダ しらすぼし	パン バター さとう じゃがいも 薄力粉 ごま油 グラニュー糖	大根 たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー 大根 きゅうり	794 24.4
16	金	麦ごはん		お姫さん団子汁 あじごまフライ ひじきあえ	牛乳 鶏肉 麦みそ あじごまフライ ちくわ しそひじき	米 麦 さつまいも 油 小麦粉 ごま	にんじん 大根 ごぼう 白菜 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	801 28.8
19	月	文楽飯		いちょう葉汁 千草焼 ゆず香あえ	鶏肉 油揚げ 牛乳 とり肉 ちくわ だいず 千草焼	米 もち 油 さとう さといも ごま	山菜水煮 たけのこ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ 大根 ねぎ きゅうり ゆず	671 28.4
20	火	かぼちゃパン		ワンタンスープ 魚と高菜の炒め物☆	牛乳 豚肉 かまぼこ ホキ	かぼちゃパン ワンタン 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ たかな漬	822 37.7
21	水	麦ごはん		ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	米 麦 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 りんご きゅうり コーン	803 25.7
22	木	手作り塩パン		★タイピーエン ★ポテトサラダ ★焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 むきえび かまぼこ うずら卵 ハム	パン オリーブ油 はるさめ 油 じゃがいも マヨネーズ 焼きプリンタルト	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ しょうが きゅうり コーン	986 33.4
26	月	麦ごはん		みそ汁 さばの生姜煮 チンゲン菜のごま酢あえ	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 焼さば	米 麦 さといも さとう ごま ごま油	白菜 えのきたけ にんじん ねぎ しょうが もやし チンゲンサイ	846 31.0
27	火	ソフトフランスパン		ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ	スキムミルク 牛乳 ミートボール ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー	676 24.8
28	水	麦ごはん		鶏飯スープ 鶏飯の具 きびなごフライ・酢みそあえ	牛乳 とり肉 錦糸卵 きびなごフライ わかめ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん ねぎ しいたけ たくあん キャベツ きゅうり	772 31.4
29	木	からいも蒸しパン		きつねうどん れんこんサラダ みかん	牛乳 油揚げ とり肉 ちくわ ツナ	ホームケーキミックス ごま さつまいも さとう 冷うどん麺 マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん 大根 きゅうり コーン みかん	897 29.8
30	金	麦ごはん		キムチスープ ★鶏のから揚げ ナッツサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 とり肉	米 麦 ごま油 さとう でんぷん 小麦粉 油 アーモンド	白菜キムチ たまねぎ しめじ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン	807 34.0

※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。