

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	材料			栄養量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	麦ごはん		魚のもみじ焼き 白菜のおかか和え さつまいも さつまいも	米 麦 砂糖 さつまいも	牛乳 ホキ 厚揚げ かたくちいわし(煮干し)	にんじん 白菜 小松菜 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	756	28.5
4	火	コッペパン		手作りマカロニグラタン 海藻サラダ ミネストローネ	コッペパン 小麦粉 マカロニ バター じゃがいも パン粉 オリーブ油 ごま油 砂糖	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン 海藻 ツナ ひよこ豆	玉ねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり もやし キャベツ トマト 缶 パセリ	878	39.2
5	水	わかめごはん		ギョロク きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐入りかきたま汁	米 麦 油 ヤーコン でん粉 パン粉 ごま 砂糖	牛乳 チーズ わかめ すり身 かまぼこ 昆布 卵 高野豆腐 かつお節	たまねぎ コーン しょうが きゅうり キャベツ にんじん こまつな ねぎ	748	29.1
6	木	ミルクパン		たらこスパゲッティー ビーンズサラダ 手作りぶどうゼリー	ミルクパン 砂糖 ぶどうジュース スパゲッティー バター オリーブ油	牛乳 たらこ いか えび 豆	玉ねぎ にんじん エリンギ レタス きゅうり きゅうり ピーマン	929	36.6
7	金	麦ごはん		チキンカレー キャベツとりんごのサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	812	24.4
姉妹・友好都市メニュー(岩手県遠野市)									
10	月	麦ごはん		さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え ひつみ・りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま ねりごま	牛乳 さば とり肉 昆布 かつお節	ほうれん草 キャベツ 大根 もやし ごぼう にんじん しめじ しいたけ ねぎ りんご	904	33.2
11	火	丸パン		レバーとさつま芋の甘辛あえ 卵スープ みかん	丸パン さつまいも ピーナッツ でん粉	牛乳 とり肉 レバー竜田揚げ 卵 かつお節 昆布	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	737	35.5
12	水	麦ごはん		れんこんのしぐれ煮 厚揚げともやしのみそ汁 納豆	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 納豆 ふた肉 厚揚げ わかめ かたくちいわし(煮干し)	れんこん にんじん しょうが もやし ねぎ しらたき	777	33.6
13	木	シチューパン		パンネのトマトソース れんこんとツナのサラダ	パン じゃがいも バター オリーブ油 ごま油 ごま アーモンド	牛乳 とり肉 チーズ 海藻 ベーコン ツナ	玉ねぎ にんじん きゅうり いんげん マッシュルーム えだまめ トマト 缶 にんにく れんこん フロccoliリー	911	35.3
きくちさんデー(にんじん)									
14	金	麦ごはん		ししゃもフライ にんじんきんぴら 呉汁	米 麦 油 里いも 砂糖 ごま	牛乳 ししゃも 油あげ 大豆 かたくちいわし(煮干し)	にんじん いんげん 大根 ねぎ こんにゃく	796	28.2
ふるさとくまさんデー(宇城)									
17	月	びりんめし		れんこんのはさみ揚げ ピーナッツあえ 白玉汁	米 砂糖 油 ごま ピーナッツ 里いも 白玉団子	牛乳 とり肉 豆腐 油あげ 昆布 かつお節	しいたけキャベツ 切干し大根 きゅうり にんじん れんこん こまつな	854	29.5
18	火	かぼちゃパン		八宝菜 にんじんシューマイ トマト	かぼちゃパン でん粉	牛乳 ふた肉 ちくわ いか うすら卵 にんじんシューマイ	かぼちゃ たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ しょうが トマト	729	32.6
19	水	親子丼		きゅうりのごまじゃこあえ 豆腐のすまし汁	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 とり肉 ちくわ 卵 ちりめん 豆腐 わかめ かまぼこ 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり コーン えのきたけ	773	34.8
冬至メニュー									
20	木	ひのくにパン		かぼちゃフライ 切り干し大根のゆず風味サラダ ほうれん草のミルクスープ	ひのくにパン オリーブ油 じゃがいも 米粉 生クリーム	牛乳 かぼちゃフライ ベーコン 豆乳 白いんげん豆 かまぼこ	白菜 切干し大根 きゅうり にんにく にんじん ほうれん草 しめじ	816	28.4
クリスマスメニュー									
25	火	麦ごはん		手作りのハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ・手作りストロベリーゼリー	米 麦 砂糖 パン粉 オリーブ油 ゼリー	牛乳 牛肉 ふた肉 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり レタス パセリ フロccoliリー ピーマン しめじ	887	33.2

※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。



12月22日(土)は「冬至」です!

一年中で昼の時間が一番短い日です。冬至には、ゆず湯へ入る、かぼちゃを食べて無病息災を祈るなどの風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べるなど、地域によって風習が違います♪

おいしい! 冬野菜

