

平成31年

2月 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		
					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)	脂質 (g)
1	金	塩パン		チリコンカン キャベツとりんごのサラダ 豆乳ムース	パン オリーブオイル さとう あぶら 豆乳ムース	牛乳 牛ひき肉 だいず ハム だいふく豆 きんとき豆	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご きゅうり	845.0	35.2	25.1
4	月	麦ご飯		豆腐のみそ汁 きびなごフライ ごま酢あえ 節分豆	こめ むぎ ごま さとう	牛乳 とうふ 油揚げ みそ きびなご	にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな	748.0	28.2	22.5
5	火	麦ご飯		すまし汁 大根のマヨネーズあえ 厚焼きたまご 納豆	こめ むぎ ごま	牛乳 とうふ わかめ ハム 納豆 はんぺんおわん種 たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だいこん キャベツ	704.0	26.4	24.0
6	水	中華おこわ		スーミータン ひじきとツナのナムル	こめ もち米 ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	牛乳 やきふた とりにく たまご ツナ ひじき	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ えだまめ	723.0	28.5	18.1
7	木	ミルクパン		野菜たっぷり味噌ラーメン 大豆といりこの香りあえ ぎょうざ	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう ビーナツ	牛乳 牛肉 ぶたにく だいず あおのり みそ いりこ ぎょうざ	にんにく しょうが もやし キャベツ もやし ねぎ	823.0	37.0	27.1
8	金	ハヤシライス		ごぼうサラダ いちご	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 牛肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ ごぼう きゅうり いちご	872.0	23.0	29.5
12	火	ウインナーパン		コーンポタージュ ポパイサラダ	パン さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ベーコン ハム	たまねぎ ピーマン コーン にんじん パセリ ほうれんそう もやし	685.0	21.5	29.3
13	水	★きくちさんデー 大根 麦ご飯		味噌おでん 小松菜のピーナツ和え 手作りふりかけ	こめ むぎ さとう ごま ねりごま さといも ピーナツ こんにゃく	牛乳 うすらたまご とりにく しらす ちくわ こんぶ	だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな	822.0	33.5	24.0
14	木	食パン		春雨と肉団子のスープ ポテトサラダ チーズ	パン はるさめ じゃがいも	牛乳 チーズ 肉だんご	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	773.0	26.5	30.5
15	金	★菊池市姉妹友 好都市メニュー 中国・韓国 麦ご飯		マーボー豆腐 もやしのナムル 春巻	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 みそ だいず とうふ 春巻	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく いら もやし にんじん	760.0	31.7	22.4
18	月	★くまさんデー 阿蘇 高菜飯		団子汁 コロック ゆかりあえ	こめ むぎ ごま あぶら さといも こむぎこ こめこ	牛乳 たまご ちりめん とりにく みそ 油揚げ コロック	あそな しいたけ はくさい にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	884.0	31.3	26.3
19	火	ひのくにパン		カレーうどん 和風サラダ いちごゼリー	パン うどんめん さとう あぶら ごま ゼリー	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ 白いんげん豆	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	736.0	25.9	27.8
20	水	麦ご飯		大豆の五目煮 いわしのおかか煮 ピーナツあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ビーナツ こんにゃく	牛乳 だいず とりにく ちくわ くきわかめ いわし	にんじん しいたけ いんげん にんじん キャベツ もやし	887.0	36.5	26.4
21	木	★3年生リクエスト 手作りメロンパン		汁ピーフン かみかみサラダ	パン こむぎこ ピーフン さとう	牛乳 ぶたにく えび だいず たまご	キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん	608.0	22.9	19.3
22	金	麦ご飯		里芋のみそ汁 信田煮 ほうれんそうのあえもの	こめ むぎ さといも さとう	牛乳 とうふ ハム たまご わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう もやし	810.0	31.8	25.3
25	月	ビビンバ		わかめスープ ビーンズサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま オリーブオイル さとう	牛乳 牛肉 わかめ きんとき豆 だいふく豆 チーズ	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	740.0	27.8	21.8
26	火	コッペパン		ポトフ ★3年生リクエスト の唐揚げ 野菜とツナのあえもの	パン じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ウインナー とりにく ツナ わかめ	カリフラワー たまねぎ キャベツ パセリ にんにく しょうが	916.0	42.7	38.1
27	水	麦ご飯		かきたま汁 手作りハンバーグ ごまじゃこサラダ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま パン粉	牛乳 かまぼこ たまご 牛ひき肉 ぶたひき肉 ちりめん とうふ わかめ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんにく	610.0	22.7	13.3
28	木	★3年生リクエスト 揚げパン		スバグティナポリタン グリーンサラダ	パン あぶら さとう スバグティ	牛乳 ベーコン きなこ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ パイン きゅうり	953.0	30.0	28.1

※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。