

平成29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		豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 うすら卵 ハム 卵	米 麦 砂糖 ごま油 卵粉 油 はるさめ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり	808.0	30.1
3	火	ガーリック トースト		秋野菜のシチュー ツナとごぼうのサラダ 梨	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ v	パン オリーブ油 さつまいも 油 小麦粉 バター ごま マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ ごぼう きゅうり とうもろこし なし	835.0	28.5
4	水	☆ふるさとくまさんデー☆(里芋)		牛乳 鶏肉 さつまいも わかめ	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 だんご	にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	771.0	23.3	
		ゆかりご飯		里芋のうま煮 わかめの酢の物 月見だんご					
5	木	食パン		ちゃんぽん シューマイ ミニトマト・ブルーベリー・ジャム	牛乳 豚肉 いか かまぼこ コーン焼売	パン 中華麺	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが トマト ブルーベリー	739.0	30.3
6	金	チキンライス		野菜スープ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 植物油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ バイン 蕨 味噌 みかん ゼリー パナナ	741.0	22.7
12	木	あげパン		ポトフ エッグサラダ	牛乳 ウィンナー 卵	パン 卵 黄粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	819.0	27.0
13	金	さつまいもご飯		味噌けんちん汁 子持ちししゃもフライ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 豆腐 麦みそ ししゃも	米 麦 さつまいも ごま 油 こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	810.0	31.8
16	月	もみじごはん		豆腐のすまし汁 鮭のチャンチャン焼き 小松菜ともやしの和え物 栗物(みかん)	牛乳 豆腐 ちくわ だしこんぶ 鮭 みみそ ハム	米 麦 バター 砂糖 ピーナッツ	枝豆 にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし えのきたけ きゅうり こまつな みかん	685.0	36.3
17	火	食パン		チリコンカン ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ハム 卵	パン じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり バイン ほうれんそう	876.0	34.2
19	木	かぼちゃパン		煮込みうどん れんこんのサラダ 栗物(りんご)	牛乳 ちくわ 鶏肉 わかめ あげ だしこんぶ	パン うどん マヨネーズ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ れんこん キャベツ コーン きゅうり りんご	788.0	26.4
20	金	☆理想的な朝食メニュー☆		牛乳 生揚げ 麦みそ 卵 納豆 あげ	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま ねりごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	839.0	29.7	
		麦ご飯		味噌汁 干草焼き 納豆 切干大根のごま酢あえ					
21	土	秋味カレー		コスモスサラダ 手作りみかんゼリー	豚肉 牛乳	米 麦 さつまいも 油 砂糖	にんじん しめじ たまねぎ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり みかん	839.0	25.7
24	火	背割りコッペパン		ラビオリスープ ポテトサラダ カリポリナッツ	牛乳 ベーコン いりこ 大豆	パン ラビオリ じゃがいも ごま マヨネーズ アーモンド ピーナッツ 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン	896.0	33.7
25	水	セルフおにぎり		大豆の湯煮 ピーナッツ和え	焼きのり 牛乳 鶏肉 大豆 さつまいも かわかめ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ピーナッツ	梅干 だんじん ごぼう 椎茸 いんげん もやし きゅうり	778.0	30.2
26	木	ひのくにパン		こまつなと卵のスープ 魚のチリソース和え	牛乳 ベーコン 卵 ホキ	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖	こまつな たまねぎ にんじん ピーマン	766.0	36.5
27	金	麦ご飯		マーボー春雨 しめじの中華和え 栗物(みかん)	牛乳 豚肉 大豆 とりささ身 みそ	米 麦 はるさめ 油 ごま油 砂糖 かき油	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しいたけ たけのこ にんにく しょうが ほうれん草 もやし みかん	789.0	25.6
30	月	☆味めぐり～岐阜県～☆		ちりめん あげ 牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ だしこんぶ	米 砂糖 油	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ	716.0	32.0	
		きんぎょ飯		豆腐のすまし汁 けいちゃん ももゼリー					
31	火	ミルクパン		ミネストローネスープ かぼちゃのカップ焼き コールスロー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ アーモンド	たまねぎ にんじん トマト 枝豆 キャベツ にんにく パセリ かぼちゃ きゅうり とうもろこし	854.0	32.3

※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。