

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	火	黒糖パン		野菜のスープ 鶏のカシューナッツからめ	牛乳 とり肉 ベーコン とりレバー	パン じゃがいも でんぷん 小麦粉 油 砂糖 カシューナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ビーマン	823	34.3
2	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 かつお生姜煮 ひじきあえ かしわ餅	牛乳 油揚げ ちくわ みそ かつおの生姜煮 ひじきのり	米 麦 ごま さつまいも かしわもち	しめじ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	786	30.2
7	月	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 五色あえ のり佃煮	牛乳 厚揚げ 鶏肉 てんぷら みそ 卵 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう だけのこ いんげん しいたけ キャベツ もやし きくらげ	802	31.1
8	火	食パン		五目うどん ごぼうサラダ マーマレード	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ ツナ	パン うどん麺 ごま 砂糖 マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	756	26.7
9	水	麦ごはん		かきたま汁 小いわしフライ 五目きんぴら	牛乳 卵 かまぼこ まわかめ てんぷら 小いわしフライ	米 麦 でんぷん じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう	811	27.9
10	木	コッペパン		春キャベツのシチュー かいそうサラダ いりこ大豆	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 海藻 ツナ いりこ いり大豆	パン じゃがいも バター 油 カシューナッツ 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン きゅうり だいこん	775	31.7
11	金	ピースそばごはん		みそけんちん汁 ごまマヨネーズあえ 手作りみかんゼリー	牛乳 とり肉 豆腐 みそ ハム	米 麦 こんにゃく 油 マヨネーズ ねりごま ごま 砂糖	グリーンピース にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ コーン きゅうり キャベツ 甘夏みかん	727	24.3
14	月	梅じゃこごはん		肉じゃが ひじきとツナの彩りナムル ジュシー	牛乳 ちりめん ぶた肉 生揚げ ひじき ツナ	米 麦 ごま じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	しそ にんじん もやし たまねぎ いんげん きゅうり みかんジュース	819	30.0
15	火	丸パン		ラビオリスープ 豆腐バーグケチャップソース コールスローサラダ・ジュシー	牛乳 ベーコン 豆腐ハンバーグ	パン ラビオリ マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	783	30.3
16	水	カレーライス		ミモザサラダ ジュシー	牛乳 ぶた肉 チーズ 卵	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス みかんジュース	863	25.9
18	金	麦ごはん		たまねぎのみそ汁 太刀魚のフライ 甘夏サラダ・ジュシー	牛乳 油あげ みそ 太刀魚フライ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん みかんジュース	799	27.0
19	土	豚キムチ丼		豆腐のすまし汁 ごま酢あえ ジュシー	牛乳 ぶた肉 豆腐 かまぼこ わかめ	米 麦 ごま 油 ごま油 砂糖 ねりごま	もやし なす たらにんじん キムチ えのきたけ ねぎ もやし チンゲンサイ みかんジュース	770	30.4
23	水	麦ごはん		みそ汁 魚の香味あげ 切干大根の中華あえ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ しら ツナ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん もやし きゅうり	819	34.6
24	木	コッペパン		チリコンカン ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	牛乳 大豆 牛肉 ぶた肉 ほうれん草オムレツ	パン じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり パイン	810	33.3
25	金	麦ごはん		カレー豆腐 ハンサンスー	牛乳 ぶた肉 豆腐 大豆 ハム 卵	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ きゅうり きくらげ	868	34.0
28	月	麦ごはん		豆腐と卵のスープ 魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいものごま酢あえ	牛乳 豆腐 卵 魚 みそ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ コーン パセリ きゅうり	834	33.2
29	火	ミルクパン		春キャベツのスパゲッティー わかめとツナのサラダ メロン	牛乳 ベーコン わかめ ツナ	パン スパゲッティー バター ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく もやし メロン	846	31.0
30	水	五目混ぜごはん		お野菜つみれのすまし汁 さばごまみそ煮 即席漬	牛乳 とり肉 油揚げ お野菜つみれ わかめ さばごま味噌煮	米 麦 砂糖 油 ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆 たまねぎ えのきたけ キャベツ つぼ漬	749	33.2
31	木	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	調理玉(パン種) じゃがいも マヨネーズ マカロニ ナタデコ 砂糖	コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 枝豆 トマト みかん パイン 黄桃	858	28.4

※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。



毎日、朝ごはんを  
のために  
食べましょう!!