

2019年

5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	
					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		
7	火	丸パン (カット)		豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ラビオリスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン	丸パン マヨネーズ ラビオリ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ しめじ パセリ	762	30.4
8	水	麦ごはん		かつお生姜煮 春雨とひき肉のいためもの にら玉汁	牛乳 かつお生姜煮 豚肉 卵 わかめ こんぶ かつお節	米 麦 はるさめ ごま油 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ にら	774	34.3
9	木	食パン (いちごジャム)		山菜うどん かみかみあえ	牛乳 鶏肉 こんぶ さきいか かつお節	食パン 砂糖 うどん麺 ごま ごま油 いちごジャム	山菜水煮 なめこ にんじん だいこん きゅうり しいたけ ねぎ	659	24.2
10	金	わかめごはん		厚揚げのみそ煮 五色あえ	わかめ 厚揚げ 牛乳 さつま揚げ 鶏肉 みそ 卵	米 砂糖 油 麦 じゃがいも ごま	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 枝豆 きゅうり しいたけ もやし きくらげ	820	32.1
13	月	麦ごはん		いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし かきたま汁	牛乳 いわし梅煮 卵 ちりめん かつお節 かまぼこ こんぶ	米 麦 砂糖 でんぷん	ほうれん草 キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ねぎ ジュース	763	35.2
14	火	黒糖パン		とりのカシューナッツがらめ 野菜スープ ジュース	牛乳 鶏肉 とりレバー ベーコン 大豆	黒糖パン 砂糖 でんぷん 薄力粉 油 カシューナッツ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ パセリ ジュース	832	34.6
15	水	ポークカレーライス		海藻サラダ 手作りストロベリーゼリー ジュース	豚肉 チーズ 牛乳 海藻 ツナ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ジュース	853	27.3
ふるさとくまさんデー (芦北・水俣の味)									
17	金	麦ごはん		太刀魚フライ 甘夏サラダ 新じゃがとたまねぎのみそ汁 ジュース	牛乳 あげ 太刀魚フライ みそ いりこ	米 麦 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 甘夏みかん たまねぎ ねぎ ジュース	858	30.6
18	土	豚キムチ丼		ごま酢あえ わかめスープ ジュース	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 麦 ごま ごま油 砂糖 ねりごま	もやし なす にら にんじん たまねぎ キムチ にんにく しょうが しいたけ チンゲンサイ えのきたけ ジュース	757	29.3
22	水	麦ごはん		カレー豆腐 バンサンスー	牛乳 豚肉 豆腐 卵 大豆 ハム	米 麦 油 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり きくらげ	865	34.1
23	木	ひのくにパン		ほうれん草オムレツ グリーンサラダ チリコンカン	牛乳 大豆 豚肉 ほうれん草オムレツ	ひのくにパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ パイン にんじん 枝豆 トマト にんにく	774	31.5
24	金	ピースそぼろごはん		ひじきサラダ みそけんちん汁	鶏肉 牛乳 ひじき 豆腐 みそ いりこ	米 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ	グリーンピース にんじん しょうが コーン キャベツ ごぼう ねぎ だいこん たけのこ こんにゃく	661	26.1
27	月	麦ごはん		干草焼 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 干草焼 みそ ちりめん あげ 大豆 いりこ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	切り干しだいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく	762	27.7
28	火	ツナコーンパン		ミネストローネ フルーツヨーグルト	ツナ 牛乳 ベーコン ミックスビーンズ ヨーグルト	パン生地 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 枝豆 トマト みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	883	28.5
29	水	梅じゃこごはん		きびなごフライ レモンあえ お野菜つみれ汁	ちりめん 牛乳 かつお節 きびなごフライ わかめ お野菜つみれ こんぶ	米 麦 ごま さとう オリーブ油	しそ キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ レモン	690	26.3
きくちさんデー (メロン)									
30	木	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	ミルクパン 砂糖 スパゲッティー バター ごま ごま油	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
31	金	麦ごはん		肉じゃが すみそあえ ふりかけ	牛乳 豚肉 厚あげ わかめ 米みそ ちくわ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり 枝豆 しらたき	802	29.2

※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