

2019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			エネルギー たんぱく質
					血や肉や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
8	月	豚丼		レタスとたまごのスープ もやしのごま酢あえ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン ちりめん ツナ	米 麦 しらたき 砂糖 油 春雨 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが レタス えのきたけ もやし きゅうり	808 34.0
9	火	コッペパン		ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	パン ジャがいも 砂糖 油 オリーブ油 ピーナッツ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト にんにく りんご きゅうり キャベツ	769 31.8
10	水	麦ごはん		豚汁 いわしのおかか煮 ごま昆布あえ ムース	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 昆布 いわしのおかか煮 ムース	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん だいこん しいたけ しょうが ねぎ キャベツ	816 30.3
11	木	ミルクパン		親子うどん ひじきと豆サラダ はるか	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 油揚げ ひじき ひよこ豆 赤えんどう豆 えんどう豆 ツナ	パン うどん麺 ごま 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり はるか	804 30.2
12	金	麦ごはん		新じゃがのうま煮 切干大根の中華あえ ふりかけ	牛乳 鶏肉 生揚げ ふりかけ ツナ	米 麦 油 じゃがいもこんにゃく ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん もやし きゅうり	769 24.8
15	月	わかめごはん		すいとん汁 あじのごまフライ 五目きんぴら	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ あじゴマフライ 莖わかめ さつま揚げ	米 麦 油 すいとん つきこんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	839 29.0
16	火	黒糖パン		タイピーエン しゅうまい もやしナムル	牛乳 豚肉 えび うずらの卵 かまぼこ しゅうまい	パン 春雨 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ 白菜 たけのこ ねぎ きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	765 31.6
17	水	チキンカレー		グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	775 22.2
18	木	ウインナーパン		野菜スープ ポテトサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン	パン(調理玉) ジャがいも マヨネーズ 砂糖	たまねぎ ピーマン にんじん コーン しめじ キャベツ パセリ きゅうり	931 28.4
☆☆☆ ふるさとくまさんデー【山鹿の味】☆☆☆								
19	金	たけのこご飯		新じゃがとたまねぎのみそ汁 千草焼 菜果なます	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 千草焼	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり だいこん りんご みかん缶	760 27.9
22	月	麦ごはん		けんちん汁 魚のみそマヨネーズ焼き 即席漬	牛乳 豆腐 魚切り身 みそ	米 麦 こんにゃく マヨネーズ ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ コーン たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり つぼ漬	780 31.2
23	火	ソフトフランスパン		スパゲッティミートソース アスパラサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 だいず チーズ	パン スパゲッティ麺 油 アーモンド オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	804 31.5
☆☆☆ きくちさんデー【水田ごぼう】☆☆☆								
24	水	麦ごはん		マーボー豆腐 ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 だいず みそ ツナ	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	823 32.2
25	木	コッペパン		マカロニのクリーム煮 海藻サラダ 手作りゼリー	牛乳 鶏肉 白リンゲン豆 ハム チーズ かいそう わかめ	パン ジャがいも マカロニ 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ キャベツ きゅうり コーン	792 28.2
26	金	大豆とひじきのごはん		かきたま汁 ししゃもフライ ゆかり和え	牛乳 だいず ひじき 油揚げ 卵 かまぼこ ちりめん ししゃもフライ	米 麦 砂糖 ジャがいも でんぷん 油	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	730 30.1

※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。

保護者のみなさまへ

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まりました。今年度も十分な衛生管理のもと、
 安全・安心でおいしい給食を提供します。
 食育は生きる上での基本であり、給食が「生きた教材」となります。
 こどもたちにとって、楽しみなものになるように努めてまいりますので、
 今年1年間よろしくお願いたします。

