

令和元年



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 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	するめのかみかみごはん		もやしのおかかあえ 豆腐となすのみそ汁 信田煮	サラダさきいか 牛乳 豆腐 あげわかめ 麦みそ かたくちいわし(煮干) ひじき入り肉しのだ	米 精麦(マ・ミール) 砂糖 油	にんじん えだまめ もやし なす こまつな えのきたけ ねぎ	775	32.6
4	火	コッペパン		焼きそば トマトとじゃこのサラダ 黒糖大豆	普通牛乳(飲用) しらす 豚肉 むきえび ちくわ いり大豆	基準パン ごま ごま油 砂糖 油 珈琲・珈琲(乾) 黒砂糖	トマト きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが	814	37.2
5	水	しろごはん		回鍋肉 えびボールのスープ 手作りみかんゼリー	牛乳 豚肉 米みそ(赤色辛) 甘えびボール	米 強化米 砂糖 油 ごま油 はるさめ クールゼリーの素	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 白菜 きくらげ ねぎ みかん	817	30.4
6	木	ひのくにパン		白身魚のラビコットソース とうもろこし ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ホキのフライ ベーコン	ひのくにパン 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ セロリ	767	32.7
7	金	ゆかりごはん		ピーマンのじゃこあえ じゃがいものそばろ煮	牛乳 しらす 鶏肉 かつお節 ソフトビーンズ 生揚げ	米 麦 強化米 砂糖 じゃがいも しらたき 油	ゆかり ピーマン にんじん しいたけ グリンピース	746	27.3
10	月	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル コーヒゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 ソフトビーンズ 米みそ(赤色辛) しらす クリーム	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 油	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし たら ゼリー(コーヒ)	808	31.0
11	火	ピザトースト		菜果サラダ パンネの野菜スープ	ウィンナー ミックスチーズR 牛乳 ベーコン	基準パン 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ りんご みかん コーン にんじん しめじ 枝豆むき身	716	27.3
12	水	麦ごはん		ギョロツケ さきいかとごぼうのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 チーズ ひじき いとよくだい(すり身) 卵 あげ さきいか かたくちいわし(煮干) 麦みそ	米 麦 でんぷん パン粉 油 割ア・モド 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが (冷)ホールコーン ごぼう ねぎ こまつな きゅうり えのきたけ	892	33.2
13	木	黒糖パン		タイピーエン にんじんサラダ ベビーチーズ	牛乳 豚肉 しばえび 鹿の子いか短冊 かまぼこ チーズ うすら卵 ノンドリップツナ	黒糖パン はるさめ ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ きくらげ きゅうり 刈りトウモロコシ	792	39.5
14	金	にんじんごはん		干焼焼き きゅうりとわかめの酢の物 お野菜のつみれ汁	こんぶ 牛乳 干草焼 わかめ お野菜つみれ 豆腐 だしこんぶ かつお節	米 強化米 ごま 砂糖	にんじん 枝豆むき身 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	713	28.0
17	月	麦ごはん		肉野菜炒め 冬瓜のスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 米みそ(赤色辛) フチ貝柱 かつお節 こんぶ	米 麦 ごま 砂糖 油 でんぷん	ピーマン にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ りんご とうがん(生) えのきたけ	860	33.2
18	火	手作り塩パン		肉みそビーフン かぼちゃサラダ パリッシュ	牛乳 いか 豚肉 米みそ(赤色辛) ハム 一食いりこ(パ・リッシュ)	ソフトフランスパン バター ごま ビーフン ごま油 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	白菜 たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが かぼちゃ きゅうり 油揚げ かつお節	830	36.4
19	水	ふるさとくまさんテ- 天草		たこめし ひじきサラダ きびなごフライ あおさのすまし汁	たこ 牛乳 ひじき きびなごフライ ハム 豆腐 かまぼこ だしこんぶ かつお節	米 ごま 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ あおさ	776	34.8
20	木	食パン (マーシャルビーンズ)		冷やし中華 春巻き シューシーオレンジ	牛乳 ハム 卵	基準パン 干し中華めん油 砂糖 ごま油 マーシャルビーンズ	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン ミニ春巻 シューシーオレンジ	898	30.6
21	金	きくちさんテ- トマト		ごはん ポークカレー トマトサラダ	牛乳 豚肉	米 強化米 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト パセリ	860	24.9
24	月	豚キムチ丼		わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ かつお節 こんぶ	米 強化米 ごま 油 砂糖	キムチ にんじん なす もやし ごぼう たら たまねぎ ねぎ 桃 えのきたけ 香口寒天 みかん バインアップル パナナ	748	26.9
25	火	セルフフィッシュバーガー		白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	白身魚 さくっとフライ ベーコン 牛乳 ミックスビーンズ	基準パン 油 じゃがいも マヨネーズ 珈琲・珈琲(乾)	キャベツ きゅうり にんじん 刈りトウモロコシ たまねぎ セロリ トマト パセリ	789	26.2
26	水	夏野菜ドライカレー		春雨コーンスープ すいか	大豆 牛肉 豚肉 牛乳	米 精麦 砂糖 油 はるさめ	なす にんじん トマト ピーマン たまねぎ コーン しいたけ チンゲンサイ すいか	785	25.3
27	木	食パン (りんごジャム)		冷やしうどん にんじんシュウマイ	牛乳 ハム 卵 にんじんシュウマイ	基準パン 冷うどん 麺 油 砂糖 ごま油	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ りんごジャム	789	26.6
28	金	三色丼		カリカリきゅうり みそけんちん汁	牛肉 豚肉 卵 ちりめん 豆腐 あおのり 牛乳 かたくちいわし(煮干) 麦みそ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 こんにゃく	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが	818	34.7

※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。