

令和元年 8月 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
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
27	火	丸パン(カット)		白身魚フライ 一食タルタルソース ポイルキャベツ ミネストローネ ムース 冷奴	丸パン 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米 麦 油	ホキ ベーコン 牛乳ミックスビズ ムース 牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ パセリ 人参 トマト(缶)	874 33.7
28	水	麦ごはん		夏野菜のドライカレー フルーツヨーグルト	米 麦 油	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 ヨーグルト	たまねぎ 人参 コーン なす ピーマン生姜ペリーバナナ トマト缶 バイン缶 もも缶	847 26.7
29	木	食パン マーマレード		冷やし中華 枝豆シューマイ ミニトマト	ミルクパン 砂糖 中華麺 ごま油	牛乳 ロースハム 卵 枝豆しゅうまい	人参 きゅうり キャベツ もやし トマト マーマレード	826 31.1
30	金	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ ぶどう	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 緑豆春雨 ごま	牛乳豆腐 豚ひき肉 卵 挽き割り大豆	しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ 人参 干しいたけ きゅうり わかめ ぶどう	835 31.6

令和元年 9月 献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
2	月	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 かみかみあえもやし 冷奴	米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにやく 油 ごま ごま油	牛乳 厚揚げ 豆腐 鶏肉 いんげん 天ぷら さきいか ちりめん	かぼちゃ たまねぎ きゅうり 乾しいたけ ねぎ しょうが もやし人参	894 35.1
3	火	火の国パン		卵スープ 枝豆と豆腐のメンチカツ アーモンドサラダ	火の国パン 砂糖 油 でんぷん ごま油 アーモンド	牛乳 鶏肉 卵	人参 こまつな にんにく わかめ きくらげ キャベツ きゅうり ピーマン	729 27.9
4	水	麦ごはん		鮭の塩バター焼き もやしのごま酢和え 豚汁	米 麦 ごま バター 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 豆腐 豚肉 いりこ	玉ねぎ ピーマン しょうが 人参 こまつな もやし ごぼう 大根 乾しいたけ ねぎ	764 35.9
5	木	ミルクパン		冷やしうどん 春巻 手作りゼリーみかん	ミルクパン 砂糖 油 冷うどん麺 オリーブ油	牛乳 卵 ノンドリップツナ 枝豆しゅうまい	きゅうり トマト キャベツ 人参 コーン 春巻 乾しいたけ ゼリー みかん缶	893 34.2
6	金	キムタクごはん		はんぺんのすまし汁 干草焼き カリカリきゅうり	米 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳 干草焼 はんぺんおわん種 かつお節 昆布	たくあん 白菜キムチ ねぎ わかめ エノキ 人参 きゅうり しょうが	727 30.7
9	月	麦ごはん		中華丼 パンバンジーサラダ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 油 純ねり胡麻	牛乳 うずら卵 豚肉 えび とりささ身チャンク	しょうが にんにく 白菜 きぬさや 人参 たまねぎ たけのこ もやしきくらげ きゅうり みかん	747 29.3
10	火	丸パン		パンプキンシチュー グリーンサラダ 豆腐ハンバーグ	丸パン 砂糖 米粉バター ピーナッツ オリーブオイル	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐ハンバーグ	かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり	861 34.5
11	水	麦ごはん		大豆の磯煮大 ゆかりあえ てづくりふりかけ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 ちりめん 鶏肉 大豆 厚揚げ かつお節	くきわかめ 人参 いんげん ごぼう 乾しいたけゆかり キャベツ こまつな あおのり	745 27.6
12	木	*きくちさんデー型 米粉いり かぼちゃパン		クイッティオのスープ 元気のでるレバー 梨	米粉いりかぼちゃパン 砂糖 油 ごま油 小麦粉 でんぷん 平種ビーフン カシューナッツ	牛乳 鶏肉 若とりレバー竜田揚げ	しょうが にんにく きくらげ もやし ねぎ 人参 になし	779 36.6
13	金	麦ごはん		さんまのゆず味噌煮 びまんしのし昆布和え かき卵汁 お月見団子	米 麦 ごま 砂糖 澱粉 お月見団子	牛乳 豆腐 本かつお さんまゆず味噌煮 卵	キャベツ ピーマン チンゲンサイ しそ昆布 ねぎ 人参 乾しいたけ 昆布	775 27.0
17	火	塩パン		きのこのスパゲティ コールスローサラダ カリポリアーモンド	塩パン 砂糖 オリーブ油 スパゲティ アーモンド	牛乳 鶏肉 いり大豆 いりこ	しめじ 人参 たまねぎ いんげん キャベツ 乾しいたけ きゅうり コーン	796 30.3
18	水	*ふるさと くまさんデー人吉 栗ごはん		つぼん汁 卵焼き 梨のサラダ	米 ごま 栗 さともいも こんにやく 砂糖 オリーブ油	牛乳 厚揚げ 厚焼卵 鶏肉 かつお節	出し昆布 ごぼう ねぎ 人参 なし 大根 乾しいたけ キャベツ きゅうり	706 25.0
20	金	鶏飯		鶏飯のスープ いわしのカリカリフライ じゃがいものごまネズサラダ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 かつお節 かつくちいわしフライ	とりささ身チャンク 卵 豆腐 しょうが 人参 きゅうり もやし わかめ	731 29.9
24	火	揚げパン		タイピーエン 人参サラダ	コッペパン 砂糖 油 春雨 オリーブ油	きな粉 牛乳 えび 豚肉 うずら卵 ノンドリップツナ	キャベツ きくらげ たけのこ 人参 ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	738 33.8
25	水	麦ごはん		びびんば わかめスープ ぶどう	米 麦 砂糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 卵	しょうが にんにく こまつな 乾しいたけ たまねぎ ねぎ ぜんまい もやし わかめ ぶどう	709 30.3
26	木	ソフトフランスパン		さつまいもはじめじのシチュー 海藻サラダ 黒糖大豆	ソフトフランスパン 砂糖 さつまいも バター 米粉 ごま油 黒糖	牛乳 鶏肉 豆乳 ノンドリップツナ いり大豆	たまねぎ 人参 コーン しめじ パセリ きゅうり もやし しょうが	733 29.0
27	金	麦ごはん		魚の香味ソース 切り干し大根の即席漬け かぼちゃのみそ汁	でんぷん 小麦粉 米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	メルルーサ 牛乳 するめ 豆腐 油揚げ いりこだし	ねぎ しょうが 切干し大根 こまつな 人参 かぼちゃ わかめ	806 33.0
30	月	麦ごはん		家常豆腐 ナムル	米 麦 砂糖 ごま油 純ねり胡麻 でんぷん	牛乳 豚肉 絹厚揚げ 卵	しょうが にんにく たまねぎ 人参 ねぎ ピーマン もやし ほうれん草	766 27.0

※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。