

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	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	コッパパン		秋野菜のシチュー ツナとごぼうのサラダ	砂糖 さつまいも 小麦粉 油 バター マヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 ツナ ニューチャウダー	人参 たまねぎ しめじ キャベツ パセリ きゅうり ごぼう コーン	770	29.8
2	水	麦ごはん		大豆の五目煮 わかめの酢の物 ふりかけ	米 麦 ジャがいも こんにゃく 油 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 さつまいも わかめ	人参 ごぼう しめじ いんげん きゅうり キャベツ ふりかけ	770	29.4
3	木	にんじんパン		ちゃんぽん コーンシューマイ ミニトマト	砂糖 ちゃんぽん麺	牛乳 豚肉 いか かまぼこ シューマイ	にんじん キャベツ もやし 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ トマト にんにく しょうが	796	34.0
4	金	チキンライス		野菜スープ フルーツポンチ	米 麦 バター 油 ジャがいも カクテルゼリー 砂糖	鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆	たまねぎ 人参 コーン キャベツ マッシュルーム グリンピース パセリ バイン缶 眞桃缶 みかん缶 パナナ	781	22.1
7	月	麦ごはん		豆腐の中華煮 パンサンスー	米 麦 砂糖 ごま油 かき油 油 でんぷん 春雨	牛乳 豆腐 豚肉 うすら卵 ハム 卵	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きくらげ	801	31.4
8	火	食パン		チリコンカン ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ・ブルーベリージャム	砂糖 ジャがいも 油	牛乳 大豆 ハム 豚ひき肉(生) ほうれんそうオムレツ	人参 たまねぎ えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり ブルーベリー(ジャム)	868	34.8
9	水	麦ごはん		豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼 小松菜ともやしの和えもの	米 麦 バター 砂糖 ビーナツ	牛乳 豆腐 ちくわ 出し昆布 鮭 みみそ ハム	人参 ねぎ コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり こまつな	750	37.2
10	木	ガーリックトースト		たらこスパゲッティ ビーンズサラダ	パン オリーブ油 スパゲッティ バター 砂糖	牛乳 たらこ えび 国産ミックスビーンズ	パセリ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン にんにく コーン きゅうり	833	31.8
11	金	さつまいもごはん		みそけんちん汁 ししゃもフライ ゆかりあえ	パン粉小麦粉 米 麦 ごま 油 さつまいも こんにゃく ごま油	ししゃも 牛乳 豆腐 麦みそ 煮干し	人参 ごぼう 大根 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	722	26.1
14	月	体育の日							
15	火	秋季休業日							
16	水	秋季休業日							
★★★ふるさとくまさんデー「熊本の味」★★★									
17	木	ミルクパン		タイピーエン れんこんサラダ りんご	砂糖 春雨 マヨネーズ	牛乳 豚肉 えび うすら卵 わかめ	たまねぎ 人参 ねぎ きくらげ れんこん キャベツ きゅうり たけのこ コーン りんご	749	28.9
18	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 干草焼 切干大根のごまあえ	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま 純ねり胡麻	牛乳 厚揚げ 麦みそ 煮干し 干草焼 油揚げ(生)	大根 人参 ごぼう ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり	821	26.3
21	月	振替休業日							
22	火	即位の礼							
23	水	秋味カレー		コスモスサラダ 手作りみかんゼリー	米 麦 さつまいも 油 砂糖	豚肉 牛乳	人参 しめじ たまねぎ にんにく 枝豆むき身 キャベツ きゅうり イブアガー みかん果汁	842	25.7
24	木	コッパカット		ラビオリスープ ポテトサラダ カリボリナッツ	砂糖 ラビオリ ジャがいも ごま マヨネーズ アーモンド ピーナツ	牛乳 ベーコン いりこ いり大豆	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ パセリ きゅうり コーン	910	33.7
★★★きくちさんデー「さといも」★★★									
25	金	セルフおにぎり		里芋のうま煮 ピーナツ和え	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 ビーナツ	焼きのり 牛乳 鶏肉 さつまいも	ゆかり 人参 れんこん ごぼう いんげん もやし きゅうり	727	24.5
28	月	麦ごはん		すまし汁 けいちゃん	米 麦 砂糖 油	牛乳 豆腐 わかめ 出し昆布 鶏肉 米みそ	人参 えのきたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	712	29.5
29	火	ウインナーパン		野菜スープ ヤーコンサラダ	小麦粉 砂糖 マカロニ ヤーコン マヨネーズ オリーブ油 ごま	牛乳 鶏肉	たまねぎ ビーマン にんにく 人参 しめじ キャベツ パセリ きゅうり コーン	766	24.8
30	水	もみじごはん		豚汁 大豆とごぼうのメンチカツ ひじきあえ	米 麦 油 さといも こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ 煮干し 大豆とごぼうのミンチカツ ひじき	枝豆むき身 人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	748	27.5
31	木	食パン		小松菜と卵のスープ 魚のチリソース 黒豆きなこクリーム	砂糖 ジャがいも 油 黒豆きなこクリーム	牛乳 ベーコン 卵 ホキ	こまつな たまねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが	841	36.7

※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。