

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	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	
1	金	麦ごはん	ジュース	豚汁 魚のきのこマヨネーズ焼き ゆかりあえ	米 麦 さといも こんにゃく 油 マヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ ホキ 煮干し	ごぼう にんじん 大根 しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ ゆかり	836 33.5
5	火	丸パン	牛乳	オニオンスープ かぼちゃフライ ブロッコリーサラダ	砂糖 バター 小麦粉 油 オリーブ油	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃフライ キャベツ コーン	775 24.2
6	水	麦ごはん	牛乳	豚肉と春雨の炒め物 かきたま汁	米 麦 砂糖 はるさめ ごま 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 卵 こんぶ かつお節 かまぼこ	たけのこ しいたけ にんじん ピーマン もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ 白菜	734 27.2
7	木	かぼちゃパン	牛乳	野菜スープ アンサンブルエッグ ビーンズサラダ	砂糖 ジャがいも	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ アンサンブルエッグ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ えだまめ コーン きゅうり	670 24.3
8	金	麦ごはん	牛乳	さつまい きびなごカリカリフライ アーモンドあえ	米 麦 さつまいも こんにゃく 油 アーモンド 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 麦みそ 煮干し きびなごカリカリフライ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	784 26.8
11	月	★きくちさんデー 「れんこん」 麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 さんまみぞれ煮 れんこんのきんぴら	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油 油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ 煮干し さんまみぞれ煮 茎わかめ 天ぷら	えのきたけ にんじん ねぎ れんこん	762 30.0
12	火	コッペパン	牛乳	クイッティオのスープ ツナサラダ キャラメルポテト	砂糖 平麺ビーフン ごま油 油 マヨネーズ さつまいも バター グラニュー糖	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん きくらげ もやし ねぎ きゅうり キャベツ コーン	844 25.5
13	水	豚丼	牛乳	はんぺんのすまし汁 一食めざし カリカリきゅうり	米 麦 しらたき 砂糖 油 ごま油	豚肉 牛乳 はんぺん 豆腐 わかめ こんぶ かつお節 めざし	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが しめじ きゅうり	730 30.9
14	木	丸パンカット	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ <small>ポイル野菜 一食タルタルソース</small>	砂糖 マカロニ ジャがいも 油	牛乳 ベーコン 金時豆 白身魚フライ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 きゅうり	807 29.5
18	月	★ふるさとくまざ んデー「上益城」 文楽めし	牛乳	いちよう葉汁 栗コロッケ ゆず香りあえ	米 麦 砂糖 油 さといも 栗コロッケ	鶏肉 油揚げ 牛乳 大豆 ちくわ かつお節 だしこんぶ	山菜 にんじん えだまめ 大根 ねぎ しいたけ もやし きゅうり ゆず	807 27.2
19	火	ソフトフランスパン	牛乳	クリームシチュー カシューナッツサラダ りんご	砂糖 ジャがいも バター 油 小麦粉 カシューナッツ	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ ピーマン りんご	794 29.4
20	水	麦ごはん	牛乳	里いものみそ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の煮物	米 麦 さといも しらたき 砂糖 油	牛乳 豆腐 わかめ 麦みそ 煮干し いわし梅煮 油揚げ	にんじん ねぎ 切干し大根 しいたけ	767 28.2
21	木	揚げパン	牛乳	八宝菜 海藻サラダ	砂糖 油 でんぷん ごま油	きな粉 牛乳 豚肉えび 海藻 うずら卵 ツナ ちりめん	白菜 たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ きくらげ きゅうり	801 35.5
22	金	麦ごはん	牛乳	おでん ほうれん草のおひたし 味付けのり	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ 昆布 だしこんぶ のり かつお節 ちりめん	にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ もやし	735 32.1
25	月	麦ごはん	牛乳	もすく汁 さばの竜田揚げ 小松菜の和え物	米 麦 油 砂糖	牛乳 もすく 豆腐 こんぶ さば かつお節 ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり コーン キャベツ レモン	789 31.1
26	火	手づくりメロンパン	牛乳	肉きつねうどん ひじきサラダ	砂糖 バター グラニュー糖 薄力粉 うどん種 マヨネーズ	牛乳 豚肉 油揚げ だしこんぶ かつお節 ひじき ハム ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	870 30.2
27	水	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨の酢の物	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 油 春雨 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ 米みそ わかめ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	797 30.7
28	木	人参パン	牛乳	とり肉とさつまいもの揚げがらめ 卵スープ	砂糖 バター さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 カシューナッツ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ	891 33.0
29	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ 白菜 りんご きゅうり コーン	772 23.2

※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。