

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	
2	月	梅じゃこごはん		だんご汁 れんこんつくね きゅうりとわかめの酢の物	米 麦 白玉粉 小麦粉 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し 麦みそ レンコン入り平つくね わかめ	ゆかり にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	801 25.6
3	火	黒糖パン		ちゃんぽん ツナの中華あえ ぎょうざ	黒糖パン 砂糖 冷チャンポン麺 ごま ごま油 油	牛乳 豚肉 いか ちくわ ツナ わかめ ジャンボ餃子	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり	772 35.5
4	水	麦ごはん		ゆば入りすまし汁 さばのみそ煮 たくあんあえ	米 麦 ごま	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ 湯葉 だしこんぶ さば味噌煮	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	718 24.5
5	木	コッペパン (カット)		ボルシチ オリビエサラダ	コッペパン 砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ ハム クリーム 鶏卵	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマトのカット ピーツ(ピート)ゆで きゅうり コーン	804 29.1
6	金	麦ごはん		かきたま汁 ししゃもフライ ヤーコンきんぴら	米 麦 でんぷん 油 ヤーコン こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	牛乳 卵 豆腐 かつお節 こんぶ 子持ちししゃも 7分 茎わかめ さつま揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	797 30.1
9	月	麦ごはん		のっぺい汁 お魚てんぷら ゆかりあえ	米 麦 こんにゃく さといも 油 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお節 こんぶ お魚天ぷら(青のり入)	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ 白菜 きゅうり ゆかり	744 23.8
10	火	ミルクパン		野菜スープ 魚の香草パン粉焼き にんじんサラダ	ミルクパン砂糖 パン粉 オリーブ油 油	牛乳 ベーコン メルルーサ切身 ツナ	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ パセリ キャベツ コーン	746 36.4
11	水	サフランライス		ひよこ豆のドライカレー ポパイサラダ みかん	米 麦 砂糖 油 アーモンド	牛乳 ひよこ豆 大豆 牛ひき肉 豚肉	にんじん たまねぎ ピーマン ホールトマトのカット コーン キャベツ ほうれん草みかん	801 25.9
12	木	シチューパン		コーンシチュー 小松菜のサラダ	調理玉 砂糖 じゃがいも バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン ミックスチーズR 白いんげん豆のピューレ ハム	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム こまつな ブロッコリー もやし	785 28.5
13	金	麦ごはん		みそおでん 切干大根のサラダ	米 麦 さといも こんにゃく ごま砂糖 ごま 純ねり胡麻	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 みそ 米みそかつお節 こんぶ とりささ身チャック	大根 にんじん 切干し大根 キャベツ コーン	762 28.9
16	月	麦ごはん		根菜のみそ汁 さんま甘露煮 ごま酢あえ	米 麦 さつまいも こんにゃく ごま 砂糖	牛乳 油揚げ 麦みそ 煮干し さんま甘露煮	ごぼう にんじん 大根 しいたけ キャベツ もやし	789 26.8
17	火	★きくちさんデー 「白菜」 中華丼		わかめスープ みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油	豚肉 いか えびうずら卵 牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ きぬさや えのきたけ みかん	734 30.1
18	水	★ふるさとくまさんデー 「宇城」 びりんめし		白玉汁 れんこんのはさみ揚げ ひじきあえ	米 麦 ごま 砂糖 油 白玉餅	卵 豆腐 油揚げ 牛乳 かまぼこ かつお節 こんぶ しそ味ひじき	ごぼう にんじん しいたけ 大根 しめじ ねぎ れんこんはさみ揚げ キャベツ きゅうり	815 27.7
19	木	かぼちゃパン		冬野菜のポトフ ごぼうサラダ	かぼちゃパン 砂糖 バター すりごま マヨネーズ じゃがいも ごま	牛乳 ソーセージ(ウィンナー) 鶏肉ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり コーン	748 26.0
23	月	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 マロニーの和えもの 千草焼	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 マロニー ごま油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ ハム 千草焼	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし ほうれん草	757 25.6
24	火	コッペパン		白菜ときのこスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	コッペパン砂糖 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 おかひじき ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ エリンギ パセリ にんにく キャベツ 枝豆むき	749 32.5
25	水	塩パン		スバゲティナポリタン ビーンズサラダ デザート	米 砂糖 バター スバゲティ デザート	牛乳 ベーコン ハム 国産ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルームコーン ホールトマト 枝豆 キャベツ きゅうり	801 30.7

※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。