

令和2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	
3	月	コッペパン		白菜ときのこスープ 鶏とレバーの加熱アエ ブロッコリーサラダ	コッペパン 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 カシューナッツ	牛乳 ベーコン 若鶏肉 若とりレバー竜田揚げ	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ エリンギ キャベツ コーン ブロッコリー	802 38.4
4	火	セルフ手巻き寿司		いわしつみれ汁 厚焼たまご ツナマヨあえ・節分豆	米 砂糖 ごま さといも マヨネーズ	焼きのり 牛乳 つみれ 本かつお 出し昆布 厚焼卵 ツナ 節分豆	大根 にんじん ごぼう こまつな えのきたけ しょうが きゅうり	797 30.8
5	水	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の酢の物	米 麦 でんぷん 油 ごま油 はるさめ ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 麦みそ 米みそ ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	802 31.1
6	木	黒糖パン		肉うどん れんこんサラダ りんご	黒糖パン 砂糖 油 うどん麺 ごま マヨネーズ	牛乳 えこめ牛 かまぼこ だしこんぶ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん きゅうり コーン りんご	833 36.4
7	金	麦ごはん		かきたま汁 大豆と豆腐のフライ ごまあえ	油 ごま 砂糖 パン粉 米 麦 でんぷん ごま(ねり)	豆腐 いとよりだい(すり身) 卵 大豆 牛乳 かつお節 こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ あおさ えのきたけ ねぎ もやし ほうれん草	776 25.6
10	月	麦ごはん		もずく汁 魚のチリソース もやしの中華あえ	米 麦 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ 出し昆布 ホキの粉つき 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが もやし きゅうり	791 33.5
12	水	麦ごはん		豚汁 さんまみぞれ煮 切干大根の煮物	米 麦 油 さといも こんにゃく しらたき ごま 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 煮干し さんまのみぞれ煮 油揚げ さつま揚げ	大根 にんじん ねぎ しめじ 切干し大根 しいたけ	826 31.3
13	木	セルフバーガー		白菜のクリームスープ ポイルキャベツ ケチャップソース みかん	丸パン 砂糖 じゃがいも バター	ハンバーグ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆のピューレ ミックスチーズ	白菜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん(じょうの普生)	828 34.3
14	金	麦ごはん		豆腐とチンゲン菜のスープ 豚肉と春雨の炒め物	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ ごま ごま油 油	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン たけのこ しいたけ ピーマン もやし	771 24.8
17	月	★ふるさとく まさんデー 高菜ごはん		だご汁 れんこんつくね ゆかりあえ	米 麦 ごま 油 白玉粉 小麦粉	卵 牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し 麦みそ れんこんつくね	阿蘇たかな漬 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり ゆかり	804 27.9
18	火	ミルクパン		★3年生リクエスト タイピーエン コーンしゅうまい アーモンドサラダ	ミルクパン 砂糖 小麦粉 はるさめ 油 アーモンド	たら 豆腐 牛乳 豚肉 紫いか かまぼこ ずら卵 ハム	かぼちゃ コーン たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが きゅうり	775 31.9
19	水	麦ごはん		とうふのすまし汁 いわしかりかりフライ 荳わかめのきんぴら	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 本かつお だしこんぶ さつま揚げ いわしかりかりフライ	にんじん えのきたけ ねぎ いんげん	810 28.8
20	木	ひのくにパン		ポークシチュー ほうれんそうサラダ いちご	ひのくにパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 コーン いちご	841 28.6
21	金	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 ごまネーズサラダ ふりかけ	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズごま ごま(ねり)	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ ハム ふりかけ(のりかつお)	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん 大根 きゅうり コーン	801 27.5
25	火	★きくちさん デー 丸パン		コーン卵スープ 鮭のチーズフライ 大根サラダ	丸パン 砂糖 バター でんぷん 油 カシューナッツ	牛乳 卵 鮭のチーズフライ ハム	にんじん コーン たまねぎ 大根 しめじ こまつな	778 31.6
26	水	麦ごはん		★3年生リクエスト チキンカレー ごまじゃこサラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも 油 ごま ごま(ねり) 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 しらす わかめ ミックスチーズチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	855 27.0
27	木	ソフトフランスパン		野菜スープ アンサンブルエッグ ビーンズサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも	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 白菜 しめじ パセリ コーン 枝豆むき身 キャベツ きゅうり	825 32.1
28	金	麦ごはん		根菜のみそ汁 ★3年生リクエスト 鶏のから揚げ もやしの昆布あえ	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま	牛乳 油揚げ 麦みそ 煮干し 鶏肉 しそ昆布	ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし きゅうり	782 31.5

※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。