

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	
7	火	丸パン		白菜のクリーム煮 キャベツとりんごのサラダ 焼きプリンタルト	砂糖 米粉 バター 油 ビーナッツカシューナッツ 焼プリンタルト	牛乳 鶏肉 白いんげん豆のビュー 列-ムハム	白菜 にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー キャベツ コーン	802 28.1
8	水	五色の混ぜごはん		雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	米 麦 もち さといも すりごま 砂糖	味わかめ 牛乳 こんぶ かつお節 若鶏肉 ぶり照焼	にんじん 大根 ごぼう こまつな しいたけ	799 36.5
9	木	コッパン		ミートスパゲティ グリーンサラダ *3年生リクエスト コーヒーゼリー	砂糖 バター 油 アーモンド マカロニゲッティ コーヒーゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ 卵	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	869 36.4
10	金	麦ごはん		豚キムチちゃんこ 切り干し大根のサラダ うまかつてん	米 麦 しらたき ごま油 ごま マヨネーズ 砂糖 うまかつ十	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ こんぶ かつお節 ハム	白菜 にんじん たまねぎ しめじ 白菜キムチ にら 千切大根 きゅうりコーン	798 30.0
14	火	米粉入人参パン		レタスとたまごのスープ かぼちゃと豆のコロッケ ひじきサラダ	米 砂糖 でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 卵 ベーコン ひじき ツナ	レタス にんじん たまねぎ かぼちゃと豆のコロッケ コーン キャベツ きゅうり	844 31.8
15	水	★心るさとくまさんデー 菊池市★きくちさんデー ヤーコン 五穀ごはん		武光公鍋 さんましょうが煮 ヤーコンサラダ	米 五穀 小麦粉 米粉 油 さといも ヤーコン 砂糖 アーモンド	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ ハム だしこんぶ かつお節 さんまみぞれ煮	ごぼう にんじん 大根 こまつな スライスしいたけ キャベツ	867 32.7
16	木	ココアパン		ラビオリスープ フルーツクリームあえ オムレツ	砂糖 ラビオリ	牛乳 ベーコン クリーム オムレツ	白菜 たまねぎ にんじん しめじ みかん パインアップル パナナ もも レモン	858 26.2
17	金	麦ごはん		*3年生リクエスト カレー いかリングフライ コーンサラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 豚肉 チーズ いかリングフライ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	876 28.6
20	月	麦ごはん		大根のそぼろ煮 すみそあえ ぶりかけ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎりあげ 厚揚げ わかめ 米みそ ぶりかけ	大根 にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	727 28.4
21	火	手作りウィンナーパン		野菜団子スープ もやしのナムル	砂糖 はるさめ	牛乳 お野菜つみれ ウィンナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが もやしピーマン	720 28.9
23	木	麦ごはん		かきたま汁 わかさぎの天ぷら 五目さんびら	米 麦 でんぷん 油 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 卵 こんぶ かつお節 わかさぎの天ぷら さつま揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	733 27.3
24	金	セルフおにぎり		さつま汁 鮭の塩焼き たくあんあえ スーミータン	米 麦 さつまいも こんにゃく ごま	焼きのり 牛乳 鶏肉 厚揚げ 麦みそ 煮干し 甘塩鮭	梅干し にんじん 大根 ごぼう ねぎ たくあん漬 きゅうり キャベツ	737 34.6
27	月	麦ごはん		★献立コンクール入賞作品 じいちゃんの畑でとれた 野菜と牛肉のオイスター 炒め	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	牛乳 卵 えこめ牛もも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ピーマン なす しめじ	726 27.0
28	火	ひのくにパン		ミネストローネ ★給食週間献立 くじらのメンチカツ 海藻サラダ	砂糖 マカロニ じゃがいも 油 アーモンド ごま油	牛乳 ベーコン 金時豆 海藻 くじらのメンチカツ ツナ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 きゅうり もやし	837 31.4
29	水	いりこ菜めし		*3年生リクエスト 豚汁 ★献立コンクール入賞作品 豆腐のあんかけ	米 麦 さといも こんにゃく 油 でんぷん	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 卵 煮干し 厚揚げ かつお節	菜めし ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが しいたけ えのきたけ みかん	849 34.6
30	木	ミルクパン		野菜スープ ★献立コンクール入賞作品 レモンでサッパリ から揚げ コールスローサラダ	砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり コーン	878 32.2
31	金	麦ごはん		もずく汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ	米 麦 砂糖 ごま(ねり) ごま	牛乳 もずく かまぼこ 豆腐 こんぶ かつお節 さばの味噌煮	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	786 33.1

※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。