

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	月	チキンカレーライス	牛乳	バナナ	米 麦 ジャがいも 油	鶏肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ バナナ	825 22.3
2	火	マーボー丼	牛乳	ヨーグルト(コアコア)	米 麦 でんぷん 油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 牛乳 米みそ(赤)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ	750 31.4
3	水	五目混ぜごはん	牛乳	豚汁(じゃがいも)	水 極めし 麦 砂糖 油 ジャがいも こんにゃく	鶏もも 油揚げ 牛乳 豚肉 とうふ 麦みそ 煮干し	にんじん ごぼう しいたけ 大根 枝豆 きき身 ねぎ しょうが	597 26.4
4	木	ピリ辛スタミナ丼	牛乳	晩柑ゼリー	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 熊本産晩柑ゼリー	豚肉 米みそ(赤) 牛乳	なす にんじん たまねぎ ちりめん ピーマン しいたけ	658 23.7
5	金	梅ちりごはん	牛乳	だご汁	米 麦 ゆかり ごま 小麦粉 団子粉	しらす 牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し 麦みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	673 21.7
8	月	こぎつねごはん	牛乳	じゃがいもみそ汁	米 麦 砂糖 油 ジャがいも	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ 煮干し 麦みそ	にんじん 枝豆 きき身 たまねぎ えのきたけ ねぎ	717 27.5
9	火	麦ごはん	牛乳	コーン卵スープ あじフライ	米 麦 ジャがいも 油 でんぷん	牛乳 卵 あじフライ	コーン たまねぎ にんじん しめじ	707 30.8
10	水	ひじきごはん	牛乳	鶏ごぼう汁	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 麦みそ 煮干し	にんじん 枝豆 きき身 ごぼう えのきたけ ねぎ	697 26.4
11	木	コッペパン	牛乳	スバグティミートソース わかめとツナのあえもの	コッペパン 油 ごま 加工:パグティ 砂糖	牛乳 牛ひき肉 豚肉 大豆 チーズ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース ぶなしめじ トマト缶 もやし きゅうり	755 33.0
12	金	ハヤシライス	牛乳	(冷) みかん	米 麦 油	豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ミルポア みかん	855 27.4
15	月	麦ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 きひなこのかりかりフライ アーモンド和え添え	米 麦 油 砂糖 P-ゼト	牛乳 豆腐 油揚げ 煮干し 麦みそ きひなこのかりかりフライ	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	729 24.9
16	火	丸パン	牛乳	タイビーエン ぎょうざ もやしのナムル	丸パン はるさめ 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 紫いかりうすら卵 ジャンボ餃子 ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ しょうが ちりめん きゅうり	770 35.6
17	水	麦ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 ごぼうサラダ	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油 すりごま ごま マヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう きゅうり コーン	805 25.0
18	木	食パン	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ(ツナ)	砂糖 ジャがいも 油 加工:ナツ	牛乳 豚肉 大豆(乾) ミックスチーズ 海藻 ツナ	たまねぎ にんじん 枝豆 きき身 トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	736 32.5
19	金	麦ごはん	牛乳	若竹汁 千草焼 五目きんぴら	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ 千草焼 さつま揚げ	たまねぎ にんじん だけのこ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	700 24.8
22	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁(豆腐) みつせ鶏団子 春雨の酢の物	米 麦 でんぷん はるさめ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ こんぶ かつお節 みつせ鶏団子 わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	760 29.2
23	火	ミルクパン	牛乳	野菜スープ 白身魚のラビコットソース	ミルクパン ジャがいも 油 砂糖	牛乳 ベーコン ホホキのフライ	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ トマト きゅうり ピーマン	807 32.7
24	水	麦ごはん	牛乳	家常豆腐 ツナ中華あえ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ わかめ 米みそ(赤)	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ ちりめん キャベツ きゅうり	748 30.3
25	木	ソフトフランスパン	牛乳	ミートボールと豆のシチュー イタリアンサラダ	ソフトフランスパン ジャがいも 油 オリーブ油 砂糖	牛乳 安心素材ミートボール ミックスビーンズ ハム クッキングチーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ピーマン	715 27.3
26	金	麦ごはん	牛乳	呉汁 信田煮 おかか和え	米 麦 こんにゃく 砂糖	牛乳 大豆 油揚げ 麦みそ 煮干し かつお節 ひじき入り肉しのだ	にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	760 30.3
29	月	麦ごはん	牛乳	はんぺん汁 いわしのしょうが煮 ゆかり和え	米 麦 ごま ゆかり	牛乳 はんぺん 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ いわし生煮	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	717 26.4
30	火	黒糖パン	牛乳	肉みそビーフン ナッツサラダ	黒糖パン ごま ごま油 砂糖 ビーフン アーモンド	牛乳 豚肉 米みそ(赤)	しょうが たまねぎ にんじん ちりめん しいたけ きゅうり キャベツ 加工:ナツ缶	743 28.7

※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。  
※1日～12日までは、品数の少ない献立です。