

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	
1	水	麦ごはん		夏のっぺい汁 ししゃもフライ ゴーヤの酢の物、ふりかけ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 ツナ かつお節 だしこんぶ 子持ちししゃも 万イ ぶりかけ	とうがん にんじん かぼちゃ えだまめ にかうり キャベツ きゅうり	770 32.4
2	木	丸パンカット		コーンスープ チキン照り焼きパティ コールスローサラダ	砂糖 バター 米粉 マヨネーズ	牛乳 白いんげん豆のピュー レーム チキン照焼パティ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	825 30.3
3	金	セタメニュー ちらし寿司		魚そうめん汁 ひじきとツナのナムル フルーツムース	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 フルーツムース	こんぶ ちくわ 油揚げ 卵 牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ かつお節 ひじき ツナ	にんじん れんこん しいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	737 28.0
6	月	かみかみメ ニュー 麦ごはん		厚揚げのみそ煮 かみかみあえ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 厚揚げ 大豆 豚肉 さきいか 米みそ 米みそ(赤)	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	778 30.9
7	火	揚げパン		肉団子スープ コーンサラダ	砂糖 黒砂糖 油 はるさめ オリーブ油	きな粉 牛乳 中華風つくね	にんじん たまねぎ ねぎ コーン しょうが キャベツ	757 26.3
8	水	わかめごはん		かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 すりごま ごま(ねり)	味わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ とりささ身チャンク	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん いんげん 切り干し大根 キャベツ スイートソ	816 30.1
9	木	にんじんパン		ミネストローネ ミモザサラダ	砂糖 バター マカロニ 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン 金時豆 卵	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ トマト きゅうり	736 26.5
10	金	麦ごはん		なすのみそ汁 いわしかぼすレモン煮 きく 華わかめのきんぴら	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 油	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 煮干しいわし かぼすレモン煮 細切りきくわかめ さつま揚げ	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん いんげん	742 29.0
13	月	ターメリックライス		ひよこ豆入りドライカレー あまなつ 甘夏サラダ	米 麦 油 砂糖	牛乳 牛ひき肉 豚挽肉 大豆 ひよこまめ(ゆで)	なす にんじん たまねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	815 28.2
14	火	米粉パン		冷やし中華 蒸しぎょうざ	米 砂糖 ごま油 (冷) ラーメン麺	牛乳 ハム 卵 ギョーザ	にんじん きゅうり キャベツ もやし きくらげ	798 31.0
15	水	麦ごはん		もずく汁 さばのみそ煮 ごまじゃこあえ	米 麦 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ 出し昆布 ちりめん さばの味噌煮	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	780 31.1
16	木	ミルクパン		八宝菜 かいせう 海藻サラダ	砂糖 バター でんぷん 油 ごま油 アーモンド	牛乳 豚肉 いか 海藻 ツナ うずら卵	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ きぬさや きくらげ きゅうり	756 35.5
17	金	豚キムチ丼		わかめスープ 冷凍みかん	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 油	豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	たまねぎ もやし いら にんじん はくさい(キムチ) えのきたけ ねぎ みかん	731 29.9
20	月	きくちさんデー (きゅうり) 麦ごはん		豆腐のみそ汁 きくちのこうみ 魚の香味ソース アーモンドあえ	米 麦 油 ごま油 砂糖 アーモンド	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ 煮干し メルルーサ	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	729 29.3
21	火	ソフトフランスパン		ラビオリスープ トマトオムレツ にんじんサラダ	砂糖 ラビオリ 油	牛乳 ベーコン ツナ トマトミートオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン	706 27.3
22	水	麦ごはん		マーボーなす もやし中華あえ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 油 すりごま	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 卵 米みそ(赤)	なす たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんじん きゅうり もやし	745 28.1
27	月	牛丼 県補助対象(牛 肉)		かきたま汁 カリカリきゅうり	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 卵 牛肉 豆腐	たまねぎ にんじん えのき ねぎ きゅうり	855 36.6
28	火	コッペパン		かぼちゃのミルクスープ トマトサラダ	砂糖 バター オリーブ油	牛乳 鶏肉 白インゲン豆のピューレ ミックスチーズ クッキングチーズ	たまねぎ かぼちゃ しめじ トマト きゅうり スイートソ	724 28.4
29	水	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 あじゴマフライ ひじきあえ	米 麦 じゃがいも 油 ごま	牛乳 豆腐 麦みそ 煮干し あじのごまフライ しそひじき	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	733 25.6
30	木	ひのくにパン		サラダうどん シューマイ	砂糖 でんぷん 小麦粉 うどん麺 油	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 牛乳 卵 ハム わかめ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり トマト	720 27.6
31	金	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米 麦 油 ナタデコ 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ ホールトマト なす パナナ もも 枝豆むき身 みかん パインアップル	821 23.9

熊本県産農畜産物の学校給食への提供→牛肉；無償提供を受けています。※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