

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	木	ミルクパン		きのこの和風パスタ コーンサラダ	砂糖 バター オリーブ油 マロニイパゲッティ(乾)	牛乳 鶏肉	しめじ エリンギ たまねぎ 干し椎茸 にんじん コーン キャベツ きゅうり	799 29.2
2	金	菊池産牛肉提供事業 麦ごはん		チンジャオロースー ワントンスープ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ワントン ごま油	牛乳 和牛肩ロース	たまねぎ ピーマン だけのこ いんげん にんじん きくらげ もやし ねぎ	886 27.4
5	月	麦ごはん		カレー豆腐 五色あえ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 いり卵	たまねぎ にんじん むき身枝豆 きゅうり もやし きくらげ	799 30.7
6	火	黒糖パン		パリパリ焼きそば フルーツ杏仁	砂糖 焼チャー麺 でんぷん 油 ごま油 やわらか杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ きくらげ みかん もも パインアップル	922 30.3
7	水	麦ごはん		もずく汁 さばのゆずみそ煮 ピーナッツあえ	米 麦 砂糖 ピーナッツ	牛乳 もずく 豆腐 出し昆布 さばのゆず味噌煮	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	725 26.8
8	木	食パン		ポトフ 人参サラダ ほうれん草オムレツ ブルーベリージャム	砂糖 じゃがいも 油 ブルーベリージャム	牛乳 ウィナー 鶏肉 ツナ Caトップ 苜蓿(ホル草)	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー (冷)ホールコーン キャベツ	769 29.4
9	金	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 元気が出るレバー	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 ピーナッツ 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉 麦みそ かつお節 国産鶏のレバー 竜田揚	かぼちゃ たまねぎ ねぎ なら ピーマン にんじん	966 37.1
15	木	丸パン		タイピーエン れんこんサラダ いきなりだんご	米 砂糖 はるさめ 油 ごま マヨネーズ いきなり団子	牛乳 豚肉 紫いか うすら卵 ツナ	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ コーン れんこん きゅうり	811 32.7
16	金	菊池産牛肉提供事業 ピピンバ		わかめスープ 手作りコーヒーゼリー	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 ごま(ねり) ゼリー	和牛 牛乳 みみそ(赤) 豆腐 かまぼこ わかめ	しいたけ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ コーン	943 32.9
19	月	麦ごはん		ポークカレー ごまじゃこサラダ	米 麦 じゃがいも 油 ごま ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ちりめん わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	789 26.6
20	火	コッペパン		チリコンカン 海藻サラダ	砂糖 じゃがいも 油 ピーナッツ ごま油	牛乳 牛ひき肉(生) 豚肉 海藻 大豆(乾) チーズ ツナ	にんじん たまねぎ トマト缶 きゅうり もやし	743 31.2
21	水	麦ごはん		豚汁 きびなごカリカリフライ 柿なます	米 麦 さといも こんにゃく 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 煮干し きびなごカリカリフライ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 柿 しょうが きゅうり	772 26.2
22	木	丸パンカット		白菜のスープ メンチカツ キャベツの甘酢和え	砂糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 メンチカツ	白菜 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	716 29.0
23	金	麦ごはん		たこボール入りかきたま汁 れんこんのきんぴら	米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油	牛乳 豆腐 卵 こんぶ かつお節 さつま揚げ たこボール 茎わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん ごぼう	795 29.1
26	月	麦ごはん		豚キムチちゃんこ 切り干し大根のサラダ	米 麦 しらたき ごま油 砂糖 すりごま ごま(ねり) マロニー	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 はくさい(キムチ) なら 切り干し大根 キャベツ スイートコーン缶	711 29.7
27	火	コッペパン		秋野菜のクリーム煮 キャベツとりんごのサラダ	砂糖 さつまいも バター 油 ピーナッツ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆のピュー チーズ	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー しめじ キャベツ りんご きゅうり コーン	712 27.4
28	水	菊池産牛肉提供事業 麦ごはん		牛肉とごぼうのしぐれ煮 とうふのみそ汁	米 麦 砂糖 油	牛乳 豆腐 かつお節 こんぶ 牛肉(あじさい牛) 油あげ 麦みそ わかめ	にんじん ねぎ	807 30.3
29	木	パインパン		オニオンスープ アンサンブルエッグ ビーンズサラダ	砂糖 バター マヨネーズ	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	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	789 26.6
30	金	麦ごはん		呉汁 いわしかぼすレモン煮 おかかあえ	米 麦 こんにゃく 砂糖	牛乳 大豆(乾) 油揚げ 麦みそ かつお節 いわしかぼすレモン煮	にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	733 30.9

※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。