

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	
2	月	麦ごはん		たまごスープ 春雨の炒め物	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ ごま かき油缶 ごま油 油	牛乳 卵 豆腐 豚肉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ ビーマン もやし	741 24.3
4	水	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 酢みそ和え	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ わかめ 米みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	758 29.8
5	木	ひのくにパン		スバゲティミートソース イタリアンサラダ	砂糖 油 オリーブ油 マカロニ <sup>マカロニ</sup> グアッティ(乾)	牛乳 牛ひき肉 豚肉 大豆 チーズ ハム	たまねぎ にんじん 枝豆むきみ ぶなしめじ トマト缶 コーン キャベツ きゅうり ビーマン	862 34.8
6	金	いい歯の日 麦ごはん		鶏ごぼう汁 ししゃもフライ きむぎ きわかめのきんぴら	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 麦みそ 煮干し 手持ししゃも <sup>手持ししゃも</sup> 万イ わかめ さつま揚げ	ごぼう にんじん ねぎ いんげん ぶなしめじ	848 34.4
9	月	菊池市半額助成 牛丼(えこめ 牛)		根菜のみそ汁	米 麦 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	和牛 牛乳 油揚げ 麦みそ かつお節	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	814 29.9
10	火	人参パン		ほっほうさい 八宝菜 だいごくいち 大学芋	砂糖 バター でんぷん 油 ごま ごま油 さつまいも 水あめ	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	にんじん 白菜 たまねぎ もやし きくらげ きぬさや	854 30.5
11	水	振替休業日						
12	木	ソフトフランスパン		キャロットシチュー ピーナッツサラダ りんご	砂糖 じゃがいも バター 油 ピーナッツ	牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆の <sup>白いんげん豆</sup> 油	たまねぎ にんじん しめじ 人参 コーン キャベツ きゅうり りんご	708 26.5
13	金	くまもとの魚推 進事業 麦ごはん		みそけんちん汁 たい いそべ あ 鯛の磯部揚げ しおこんぶ あ 塩昆布和え	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 だしこんぶ 煮干し 麦みそ たいフライ(青さ入) こんぶ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	777 28.8
14	土	ホークカレーライス		ひじきサラダ	米 麦 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	豚肉 牛乳 ひじき ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	946 21.2
16	月	振替休業日						
17	火	米粉パン		ごもく 五目うどん きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	米 砂糖 うどん麺 ごま マヨネーズ	牛乳 ちくわ 油揚げ 本かつお だしこんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 切干し大根 きゅうり コーン ごぼう	681 26.1
18	水	ふるさとくまさん デー 文楽飯		いちょう葉汁 いわしのみそ煮 ゆず香りとえ	米 麦 砂糖 さといも 油 ノンオイルゆずドレ	鶏肉 油揚げ いわしのみそ煮 牛乳 国産大豆 ちくわ かつお節 だしこんぶ	山菜 にんじん えだまめ 大根 ねぎ しいたけ もやし きゅうり	808 36.1
19	木	ミルクパン		野菜スープ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ	砂糖 バター じゃがいも 油	牛乳 バーコン トマトオムレツ	にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ ブロッコリー	739 27.6
20	金	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしの中華あえ	米 麦 でんぷん 油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 麦みそ 米みそ(赤) わかめ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	769 31.9
24	火	丸パン		コーン卵スープ 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ	砂糖 でんぷん さつまいも 油 小麦粉 割りピーナッツ	牛乳 卵 鶏肉	コーン たまねぎ にんじん しめじ	900 32.6
25	水	麦ごはん		とうふのみそ汁 さんまの甘露煮 ほうれん草のおひたし	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ かつお節 麦みそ さんまの甘露煮 ちりめん	にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	731 30.4
26	木	あげ 揚げパン		ミネストローネ ごぼうサラダ	砂糖 バター じゃがいも ごま マカロニ すりごま マヨネーズ	牛乳 豚肉 ハム	枝豆むき身 たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 ごぼう きゅうり コーン	812 28.5
27	金	麦ごはん		おでん するめの酢の物 いっしょく なつとう 一食納豆	米 麦 さといも こんにゃく ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 厚揚げ うずら卵 ちくわ 昆布 かつお節 サラダさきいか	にんじん 大根 きゅうり もやし	810 36.5
30	月	ゆかりごはん		とうふのすまし汁 わかめこんにゃくね こまつな あ 小松菜の和え物	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ 本かつお わかめ ツナ だしこんぶ レンコン入り平つくね	ゆかり にんじん しめじ ねぎ こまつな コーン キャベツ	694 25.8

※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。