

令和3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	
8	金	わかめごはん		雑煮 みつせ鶏だんご 紅白なます	米 麦 生餅 いり さといも 油 すりごま 砂糖	牛乳 鶏肉 かつお節 こんぶ	わかめ にんじん 大根 こまつな	779 26.3
12	火	人参パン		スープパグティ コーンサラダ みかんゼリー	砂糖 バター 油 薄力粉 マロニエパグティ(乾)	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	908 28.3
13	水	ポークカレーライス		フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ みかん バナナ パインアップル	885 27.8
14	木	ミルクパン		ラビオリスープ ほうれん草オムレツ ビーンズサラダ	砂糖 バター ラビオリ	牛乳 鶏肉 ハム ミックスチーズ パルメザン	白菜 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 枝豆むき身 キャベツ きゅうり	833 32.3
15	金	菊池サンデー 八穀ごはん		武光公鍋 さんまみぞれ煮 ヤーコンサラダ	米 玄米 米粉 砂糖 薄力粉 さといも ヤーコン ごま 油	牛乳 豚肉 油揚げ いりこ だしこんぶ 麦みそ ハム さんまみぞれ煮	しょうが にんじん 大根 ねぎ ごぼう キャベツ	862 29.8
18	月	梅ちりめんごはん		じゃがいものそぼろ煮 マロニーの和えもの	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 マロニー ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ ハム 錦糸卵 ちりめん	ゆかり たまねぎ にんじん もやし きゅうり	776 26.6
19	火	ビーフライス		野菜とマカロニのスープ ごまネーズサラダ	米 麦 砂糖 バター ごま マロニエパグティ(乾) マヨネーズ	牛肉 牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 大根 きゅうり コーン	759 29.2
▶県産牛肉等推進事業「あか牛」								
20	水	お弁当の日						
21	木	麦ごはん		みそ汁(白菜・里芋) いわしかりかりフライ 切干大根の煮物 ムース	米 麦 さといも 油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 かつお節 麦みそ いわしかりかりフライ 油揚げ さつま揚げ ムース	白菜 しめじ ねぎ にんじん 切干大根 いんげん しいたけ	882 30.0
22	金	黒糖パン		親子うどん ツナサラダ 黒糖ビーンズ	砂糖 黒砂糖 うどん 麺 油	牛乳 油揚げ かつお・昆布だし 鶏肉 ちくわ 炒り大豆 ツナ 卵	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	864 37.9
25	月	セルフおにぎり (鮭菜めし)		のっぺい汁 たくあんあえ	米 麦 こんにゃく さといも 油 でんぶ ごま	のり 牛乳 鶏肉 厚揚げ こんぶ かつお節 ちくわ	にんじん 大根 ねぎ しいたけ たくあん漬 きゅうり キャベツ	673 29.9
26	火	高菜入り豚そぼろ丼		レタスと卵のスープ みかん	米 麦 油 砂糖 ごま でんぶ	豚肉 牛乳 卵 ベーコン ひきわり大豆	たかな漬 たまねぎ にんじん しょうが レタス みかん	731 32.0
☆献立コンクール入賞作品								
27	水	麦ごはん		みそ汁(豆腐・わかめ) さばの生姜煮 白菜のごま昆布和え	米 麦 油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ かつお節 麦みそ こんぶ	にんじん ねぎ 白菜 きゅうり	711 27.1
28	木	ひのくにパン		ポークビーンズ 鯨メンチカツ 海藻サラダ	砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ビーナッツ	牛乳 豚肉 大豆(乾) ミックスチーズ 鯨メンチカツ 海藻 ツナ	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 トマト缶 きゅうり もやし	873 37.5
29	金	オリジナルピビンパ		わかめスープ オリジナルピビンパ(ナムル)	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 米みそ(赤) 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 白菜キムチ コーン しめじ もやし ほうれん草	768 31.8
☆献立コンクール入賞作品								

※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。