

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 火	黒糖パン	牛乳	肉みそビーフン わかめとツナのサラダ	砂糖 油 ごま ごま油 ビーフン すりごま	きな粉 牛乳 豚肉 わかめ ツナ 米みそ(赤)	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ きゅうり	831 32.6
2 水	麦ごはん	牛乳	水炊き風煮 干草焼 ゆかり和え	米 麦 しらたき	牛乳 鶏肉 豆腐 中華風つくね こんぶ かつお節 干草焼	白菜 にんじん ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ ゆかり	750 30.5
3 木	丸パンカット	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーガーパーティ キャベツの甘酢和え	砂糖 じゃがいも バター 油	牛乳 鶏肉 ミックスチーズ パティ	白菜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	834 33.6
4 金	麦ごはん	牛乳	打ち豆汁 さばのみぞれ煮 ヤーコンきんぴら	米 麦 さといも ヤーコン 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま 油	牛乳 打ち豆 油揚げ 麦みそ かつお節 さばのみぞれ煮 細切り茎わかめ さつま揚げ	にんじん 大根 ねぎ	779 31.3
7 月	きくちさんデー 麦ごはん	牛乳	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ 白菜 コーン りんご きゅうり	826 26.1
8 火	にんじんパン	牛乳	たらこスパゲッティ ナッツサラダ	砂糖 バター 油 ピーナッツ パゲッティ(乾)	牛乳 たらこ ベーコン ハム	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	842 32.5
9 水	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 さんまのゆずみそ煮 ほうれん草のごまあえ	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま ごま(ねり)	牛乳 豆腐 卵 こんぶ かつお節 さんまのゆずみそ煮	にんじん たまねぎ えのき たくけ ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	761 33.3
10 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 チーズサラダ	砂糖 じゃがいも 油	牛乳 スクールミートボール 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 コーン トマト	731 27.8
11 金	麦ごはん	牛乳	大根のそぼろ煮 もやしのおかかあえ ふりかけ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎりあげ 厚揚げ ふりかけ	大根 にんじん たまねぎ もやし いんげん しいたけ きゅうり	699 26.9
14 月	麦ごはん	牛乳	肉豆腐 春雨の酢の物	米 麦 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム わかめ	たまねぎ 白菜 ねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ	804 32.8
15 火	米粉パン	牛乳	ちゃんぽん ミックスかりんとう	米 砂糖 さつま芋 パゲッティ(乾) 油 ピーナッツ ごま	牛乳 豚肉 いらり大豆 いらりこ かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	883 37.0
16 水	ふるさとくまさん デー ぶりぬめし	牛乳	しらたまじる 白玉汁 れんこんのナッツサラダ	米 麦 砂糖 油 ピーナッツ 白玉餅 マヨネーズ	絞豆腐 油揚げ 牛乳 鶏肉 こんぶ かつお節	切干し大根 しいたけ ごぼう にんじん 大根 ねぎ しめじ れんこん きゅうり コーン	747 25.2
17 木	かぼちゃパン	牛乳	冬野菜のポトフ カボチャフライ にんじんサラダ	砂糖 バター 油	牛乳 鶏肉 カボチャフライ ツナ	かぼちゃ 大根 たまねぎ 白菜 にんじん フロccoli キャベツ	784 30.8
18 金	麦ごはん	牛乳	みそおでん 切り干し大根のごまサラダ	米 麦 さといも こんにゃく ごま(ねり) 砂糖 すりごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布 うずら卵 麦みそ かつお節 みそ ツナ	大根 にんじん 切干し大根 キャベツ きゅうり	784 30.5
21 月	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 信田煮 ゆずあえ	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ かつお節 味付加賀包煮 麦みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ かぶ きゅうり にんじん ゆず ゆず(果汁・生)	706 23.9
22 火	コッペカット	牛乳	卵スープ きびなごカレーフライ ツナサラダ	砂糖 でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 卵 豆腐 ツナ きびなごカリカリフライ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	733 31.5
23 水	くまもと魚推進 事業 麦ごはん	牛乳	大根のみそ汁 ぶり電田揚げ ひじきあえ	米 麦 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ かつお節 天然ぶりフライ しそひじき	大根 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	729 26.9
24 木	ミルクパン	牛乳	白菜ときこのスープ 鶏のからあげ フロccoliサラダ、ケーキ	砂糖 バター でんぷん 小麦粉 油 ヨーグルク	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ しいたけ キャベツ コーン ブロッコリー	937 36.9

※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。