

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	
1	月	ポークカレー		えびフライ こんにゃく寒天のサラダ	米 麦 ジャがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳 えびフライ	にんじん たまねぎ キャベツ 給食用こんにゃく寒天 きゅうり もやし	826 26.4
2	火	★メロンパン		ラビオリスープ みつせ鶏団子 ブロッコリーサラダ デザート	砂糖 ジャがいも ラビオリ	牛乳 鶏肉 みつせ鶏団子 ツナ	白菜 にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ねぎ ブロッコリー いちご	806 31.0
3	水	ひな祭りメニュー 手巻き寿司 (セルフ)		はんぺん汁 菜の花あえ ひなあられ	米 砂糖 油 ごま油 ひなあられ	だしこんぶ 牛乳 かにカマ 卵焼き はんぺん 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ ハム	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ 和種なばな(生) きゅうり コーン	715 25.6
4	木	セルフバーガー ★塩パン (3年のみ)		ポトフ ハンバーガーパーティ スライスチーズ ポイルキャベツ	砂糖 油 ジャがいも	ハンバーガーパーティ 牛乳 鶏肉 スライスチーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	780 31.4
5	金	受験応援メニュー 麦ごはん		呉汁 トンカツ アーモンド和え	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 アーモンド	牛乳 おから 油揚げ 麦みそ 煮干し ヒレカツ	にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ	878 28.5
8	月	麦ごはん		みそ汁 (とうふ) いわし生姜煮 ヤーコン金平 ★コーヒーゼリー	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 突きこんにゃく	油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ 塩鮭 コーヒーゼリー さつま揚げ 麦みそ 茎わかめ	にんじん ヤーコン ねぎ	878 28.5
9	火	コッペパン		スパゲティミートソース ごまじゃこサラダ	砂糖 油 ごま ごま油 珈琲・卵ゲッティ(乾)	牛乳 牛ひき肉(生) 豚肉 大豆 チーズ ちりめん	たまねぎ にんじん グリンピース ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	835 33.4
10	水	くまさんデー 南関揚げ入り混 ぜごはん		魚そうめん汁 切干大根のサラダ	米 麦 砂糖 油 ごま マヨネーズ	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 豆腐 魚そうめん わかめ かつお節 こんぶ ハム ヨーグルト	にんじん 枝豆むき身 たまねぎ ねぎ しいたけ 切干し大根 きゅうり	766 26.7
11	木	チョコスティックパン		わかめスープ ハンバーグ くだもの コーンサラダ お祝いデザート	砂糖 油 ごま油 オリーブオイル シュウクリーム	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ コーン ぶなしめじ いちご オレンジ	831 36.4
15	月	きくちさんデー 麦ごはん		とうふのすまし汁 あじハーフフライ 春キャベツの昆布あえ	米 麦 ごま	牛乳 豆腐 かまぼこ 本かつお わかめ だしこんぶ あじフライ	にんじん まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	717 25.2
16	火	塩パン (2年のみ) 食パン		ミートボールと豆のシチュー チーズサラダ マーシャルビーンズ (1年のみ)	砂糖 ジャがいも 油	牛乳 安心素材ミートボール ミックスビーンズ ハム クッキングチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ きゅうり コーン	777 28.8
17	水	麦ごはん		みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら	米 麦 ジャがいも 油 ごま こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ かつお節 麦みそ さつま揚げ さばのみそ煮	たまねぎ まいたけ ねぎ にんじん いんげん	786 28.4
18	木	ミルクパン		五目うどん 海藻サラダ きびなごカレーフライ	砂糖 うどん麺ピーナッツ ごま油 ミルクパン	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 海藻 本かつお だしこんぶ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	761 30.0
19	金	1年・・・弁当の日		2年・・・修学旅行	(給食はありません。)			
22	月	オムライス		野菜スープ 一食ケチャップ	米 バター ジャがいも	鶏肉 牛乳 ベーコン オムライスシート	たまねぎ にんじん しめじ (冷)ホールコーン キャベツ パセリ	782 23.2
23	火	食パン 塩パン (1年のみ)		コーン卵スープ (じゃが) にんじんサラダ マーシャルビーンズ (2年のみ)	砂糖 ジャがいも でんぶん 油	牛乳 卵 ツナ	コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり	762 31.1

* 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。

★★印は、3年生のリクエスト給食です。
3月まで、リクエストに答えたいと思います。