



# 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1水 771 27.1	ご飯 すまし汁 かしの揚げからめ のり佃煮	豆腐 とり肉	牛乳 わかめ のり	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しめじ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも でん粉 ふ	油
2木 704 30.2	黒糖パン 温野菜サラダ ビーフストロガノフ フルーツムース	牛肉 	牛乳 	アスパラ 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも ムース	油
3金 803 31.1	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨の炒め物	豆腐 みそ 豚肉 天ぷら	牛乳	人参 ニラ ほうれん草	玉ねぎ コーン 椎茸 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま
6月 717 26.5	【七夕】 五目寿司 魚そうめん汁 ツナと厚揚げのみそ炒め	とり肉 ツナ みそ 厚揚げ 魚そうめん かまぼこ	牛乳 	人参 オクラ ほうれん草	筍 ごぼう 椎茸 枝豆 しめじ もやし	米 ふ 砂糖	油 
7火 719 32.1	ワンローフパン ココアクリーム ビーフンスープ 肉団子の甘酢あん	豚肉 いか ミートボール	牛乳	人参 チンゲン菜 	もやし きくらげ 玉ねぎ 椎茸	パン 砂糖 でん粉 ビーフン ココアクリーム	油 
8水 824 25.3	ご飯 チキンカレー キャベツのマヨネーズ炒め	とり肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ コーン 生姜 にんにく 	米 じゃがいも マヨネーズ	油
9木 784 25.3	キャロットパン 焼きそば フルーツカクテル	豚肉 天ぷら	牛乳 青のり	人参 ピーマン	玉ねぎ みかん キャベツ 桃 もやし パイン	パン 中華めん ゼリー	油
10金 767 26.6	麦ご飯 みそ汁 さんま生姜煮 糸こんにゃくと人参のきんぴら	さんま みそ 天ぷら 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ しめじ しらたき	米 麦 砂糖	油 ごま
13月 719 26.5	【マナーめざしの日：正しい姿勢】 ご飯 鶏ごぼう汁 金時豆コロッケ いんげん炒め 焼きめざし	とり肉 豆腐 天ぷら 	牛乳 焼きめざし	人参 ねぎ いんげん	ごぼう しめじ きくらげ	米 コロッケ	油
14火 721 28.5	食パン りんごジャム スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ	ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	パン 砂糖 ジャム スパゲティ	油

15水 723 24.0	【和食の日：わ 海そう】 ご飯 野菜の煮込み わかめとちくわの酢の物	とり肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	こんにゃく 筍 ごぼう 椎茸 	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま
16木 710 29.6	フィッシュバーガー (丸パン キャベツのソテー ホキフライ タルタルソース) ミネストラスープ	とり肉 ホキ 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ 	油 タルタルソース
17金 714 25.0	麦ご飯 夏野菜カレー フルーツジュレ	牛肉 	牛乳 	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ 生姜 桃 にんにく みかん なす 枝豆 パイン	米 麦 ジュレ	油
20月 853 25.0	【かまっ子の日：きゅうり】 麦ご飯 マーボー春雨 きゅうりの中華和え	豚肉 とり肉 みそ 	牛乳	人参 ニラ 	玉ねぎ きくらげ もやし にんにく 生姜 きゅうり 椎茸 筍	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま
21火 807 35.4	ミルクねじりパン 焼きうどん しゅうまい ゆで枝豆	豚肉 天ぷら かつお節 かまぼこ しゅうまい	牛乳 青のり 	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆	パン 乾めん	油 
22水 743 29.9	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜野菜炒め 青りんごゼリー	油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 生姜 えのき もやし 	米 ゼリー じゃがいも 砂糖	油
27月 760 29.8	【世界の料理：韓国】 ビビンバ わかめスープ	うずら卵 牛肉	牛乳 わかめ	人参 ニラ ねぎ	もやし 玉ねぎ きくらげ ぜんまい 筍 生姜 にんにく	米 春雨 砂糖	油 ごま
28火 754 36.2	ワンローフパン マーガリン いかのマリネ じゃがいものスープ煮	とり肉 いか ベーコン	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ セロリ きゅうり 	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油
29水 805 35.2	【和歌山県特産物】梅干し ご飯 高野豆腐の煮物 厚焼きたまご もやし炒め	とり肉 高野豆腐 卵 天ぷら	牛乳	人参 いんげん 	こんにゃく もやし 椎茸 梅干し	米 じゃがいも 砂糖	油
30木 780 31.1	食パン いちごジャム ペンネのミートソース煮 豆入り温野菜サラダ	豚肉 大豆 ベーコン 手亡豆 金時豆	牛乳	アスパラ 人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン ジャム ペンネ	油
31金 729 27.4	わかめご飯 みそ汁 チキンチキンごぼう	とり肉 豆腐 みそ 油揚げ 	牛乳 わかめ	人参	切干大根 玉ねぎ ごぼう 枝豆 えのき	米 でん粉 砂糖	油

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈 栄養価 〉

が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
7月分平均	757	28.9g (15.3%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%