

# 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

| 日<br>(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)<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品        | (2群)<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | (3群)<br>緑黄色野菜                   | (4群)<br>その他の野菜<br>果物                  | (5群)<br>穀類・芋類<br>砂糖            | (6群)<br>油脂 |
| 1火<br>799<br>30.8  | ミルククレセントロール<br>皿うどん<br>ショーロンポー<br>いんげん炒め                   | 豚肉<br>かまぼこ<br>ショーロンポーの具       | 牛乳                       | 人参<br>チンゲン菜<br>いんげん<br>ねぎ       | 椎茸 <b>キャベツ</b><br>玉ねぎ 生姜<br>きくらげ<br>筍 | パン<br>でん粉<br>揚げめん<br>ショーロンポーの皮 | 油          |
| 2水<br>775<br>31.2  | ご飯 ふのすまし汁<br>さばホイル焼き<br>糸こんと人参のきんぴら                        | 豆腐<br>さば<br>天ぷら               | 牛乳                       | 人参<br>ほうれん草                     | えのき<br>糸こんにゃく                         | 米<br>砂糖<br>ふ                   | 油          |
| 3木<br>720<br>30.8  | ワンローパン りんごジャム<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーのサラダ                     | 豚肉<br>大豆                      | 牛乳                       | 人参<br>パセリ<br>ブロッコリー             | 玉ねぎ<br>セロリ コーン<br>にんにく                | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>ジャム          | 油          |
| 4金<br>782<br>28.8  | ご飯 オクラ入り冬瓜汁<br>みそカツ<br>キャベツと油揚げの炒め物                        | とり肉 豆腐<br>みそ 油揚げ<br>トンカツ      | 牛乳                       | 人参<br><b>オクラ</b><br>ほうれん草       | 椎茸 <b>冬瓜</b><br>キャベツ                  | 米<br>砂糖<br>でん粉                 | 油<br>ごま    |
| 7月<br>726<br>28.2  | 【世界の料理：アメリカ】<br>ジャンバラヤ トマトオムレツ<br>白いんげん豆のスープ<br>ほうれん草ソテー   | ベーコン<br>とり肉<br>オムレツ<br>白いんげん豆 | 牛乳                       | 人参 パセリ<br>パプリカ<br>ピーマン<br>ほうれん草 | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン            | 米                              | 油          |
| 8火<br>744<br>24.8  | 食パン マーガリン<br>焼きうどん<br>フルーツカクテル                             | 豚肉<br>天ぷら<br>かつお節             | 牛乳<br>青のり                | 人参<br>ねぎ                        | キャベツ 桃<br>もやし みかん<br>玉ねぎ パイン          | パン<br>乾めん<br>ゼリー               | 油<br>マーガリン |
| 9水<br>840<br>30.6  | 【マナーめざしの日：箸の持ち方】<br>ご飯 ししゃもフライ<br>じゃが豚キムチの煮物<br>野菜炒め 焼きめざし | 豚肉<br>ちくわ                     | 牛乳<br>焼きめざし<br>ししゃも      | 人参<br>いんげん<br><b>ピーマン</b>       | キムチ 玉ねぎ<br>しらたき<br>もやし                | 米<br>砂糖<br>じゃがいも               | 油          |
| 10木<br>711<br>29.7 | 黒糖パン ツナサラダ<br>ビーフシチュー<br>ぶどうゼリー                            | 牛肉<br>ツナ                      | 牛乳                       | 人参<br>グリーンピース                   | 玉ねぎ きゅうり<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>キャベツ   | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>ゼリー          | 油          |
| 11金<br>794<br>27.6 | 【かまっ子の日：なす】<br>麦ご飯 春雨炒め<br>豆腐入りマーボーなす                      | 豆腐<br>豚肉 みそ<br>ちくわ            | 牛乳                       | 人参<br>ニラ                        | 玉ねぎ 椎茸<br>にんにく 生姜<br>コーン <b>なす</b>    | 米 春雨<br>麦 砂糖<br>でん粉            | 油<br>ごま    |
| 14月<br>791<br>28.9 | ご飯 野菜の煮込み<br>具だくさんのたまご焼き<br>高菜ビーフン                         | とり肉<br>厚揚げ<br>たまご焼き           | 牛乳                       | 人参<br>いんげん<br>高菜漬               | ごぼう 椎茸<br>こんにゃく<br>筍                  | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>ビーフン          | 油          |

|                    |  |                           |                   |                             |  |                              |         |
|--------------------|--|---------------------------|-------------------|-----------------------------|--|------------------------------|---------|
| 15火<br>703<br>27.8 | キャロットパン<br>ワントンスープ<br>肉団子の甘酢あん                             | とり肉<br>ミートボール             | 牛乳                | 人参<br>ピーマン<br>ニラ            | 玉ねぎ もやし<br>きくらげ<br><b>キャベツ</b>           | パン 砂糖<br>ワントン<br>でん粉         | 油       |
| 16水<br>787<br>24.5 | ご飯<br>梨入りカレー<br>海そうサラダ                                     | 牛肉                        | 牛乳<br>海そう         | 人参                          | キャベツ 玉ねぎ<br>きゅうり にんにく<br>生姜 コーン <b>梨</b> | 米<br>砂糖<br>じゃがいも             | 油<br>ごま |
| 17木<br>754<br>24.8 | 背割りコッペン<br>焼きそば<br>フルーツカクテル                                | 豚肉<br>天ぷら                 | 牛乳<br>青のり         | 人参<br><b>ピーマン</b>           | キャベツ もやし<br>玉ねぎ みかん<br>パイン 桃             | パン<br>中華めん<br>ゼリー            | 油       |
| 18金<br>733<br>26.8 | 【敬老の日 和食の日：や野菜】<br>麦ご飯 いわし甘露煮<br>切干大根入りみそ汁<br>ほうれん草の磯香和え   | 豆腐<br>油揚げ<br>みそ           | 牛乳<br>いわし<br>もみのり | 人参<br>ねぎ<br>ほうれん草           | もやし<br>しめじ<br>切干大根                       | 米<br>麦<br>砂糖                 | 油       |
| 23水<br>777<br>34.2 | 【郷土料理：奄美大島<br>(鹿児島県)】<br>鶏飯 あじフライ<br>れんこんのきんぴら             | とり肉<br>錦糸卵<br>あじ<br>豚肉    | 牛乳<br>のり          | 人参<br>ねぎ<br>小松菜             | こんにゃく<br>椎茸 生姜<br>山川漬<br>れんこん「           | 米<br>砂糖                      | 油<br>ごま |
| 24木<br>754<br>37.9 | ハンバーガー<br>(丸パン ハンバーグ<br>キャベツソテー チーズ)<br>パスタスープ             | とり肉<br>ハンバーグ              | 牛乳<br>チーズ         | 人参<br>ブロッコリー                | 玉ねぎ<br><b>キャベツ</b>                       | パン<br>砂糖<br>スパゲティ<br>じゃがいも   | 油       |
| 25金<br>703<br>28.8 | ご飯<br>五目大豆<br>三色和え   | とり肉<br>大豆<br>天ぷら          | 牛乳<br>昆布          | 人参<br>ほうれん草                 | こんにゃく<br>ごぼう 椎茸<br>もやし                   | 米<br>じゃがいも<br>砂糖             | 油<br>ごま |
| 28月<br>804<br>30.6 | ご飯<br>みそ汁<br>鮭チーズフライ<br>すき昆布の煮物                            | つくね 鮭<br>みそ<br>ちくわ<br>油揚げ | 牛乳<br>すき昆布<br>チーズ | 人参<br>ねぎ                    | ごぼう<br>えのき                               | 米<br>砂糖                      | 油       |
| 29火<br>723<br>27.0 | ワンローパン<br>いちじくジャム<br>スパゲティナポリタン<br>カリフラワーのサラダ<br>チョコレートプリン | ベーコン                      | 牛乳                | 人参<br>ブロッコリー<br><b>ピーマン</b> | 玉ねぎ 枝豆<br>にんにく<br>カリフラワー<br>マッシュルーム      | パン 砂糖<br>ジャム<br>スパゲティ<br>プリン | 油       |
| 30水<br>777<br>30.4 | (麦ご飯)<br>トンちゃん丼<br>春雨スープ                                   | 豚肉<br>みそ<br>うずら卵          | 牛乳<br>わかめ         | 人参<br>ねぎ                    | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きくらげ                      | 米 麦<br>砂糖<br>春雨              | 油<br>ごま |

\*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 〉

**太字**が地場産物使用の食材です。

|       | エネルギー(kcal) | たんぱく質          |
|-------|-------------|----------------|
| 9月分平均 | 760         | 29.1g (15.3%)  |
| 基準値   | 830         | エネルギー全体の13~20% |