

# 6月 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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火	748	27.2	食パン いちごジャム ヘルシースパゲティ ごぼうサラダ	豆腐 とり肉 ハム	牛乳 	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ ごぼう コーン にんにく	パン ジャム スパゲティ	油 マヨネーズ
2水	769	27.3	ひみこご飯 豆腐汁 メンチカツ 茎わかめのきんぴら	大豆 豆腐 ミンチカツ 天ぷら	牛乳 わかめ 茎わかめ	人参 いんげん	えのき こんにゃく	米 砂糖	油 ごま
3木	762	39.3	黒糖パン ビーフンスープ 鶏とレバーのアーモンドからめ	豚肉 とり肉 レバー	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ コーン きくらげ もやし キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 ビーフン	油 アーモンド
4金	819	32.5	【マナーめざしの日】 麦ご飯 マーボー豆腐 かんぴょうの酢の物 パルッシュ	豚肉 みそ 豆腐 ちくわ	牛乳 パルッシュ	人参 <b>にら</b>	玉ねぎ もやし 生姜 干びょう にんにく きゅうり 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま
7月	752	23.4	コーンご飯 小松菜炒め 押し麦のスープ 揚げしゅうまい	とり肉 しゅうまいの具	牛乳	人参 ねぎ <b>小松菜</b>	玉ねぎ きくらげ コーン	米 麦 じゃがいも しゅうまいの皮	油
8火	778	36.1	照焼バーガー(丸パン 照焼チキン キャベツソテー) あさりのチャウダー	あさり とり肉	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター
9水	762	24.8	麦ご飯 じゃが豚キムチの煮物 春雨の酢の物	豚肉 ちくわ	牛乳	人参 いんげん	しらたき 玉ねぎ キムチ きゅうり	米 砂糖 春雨 麦 じゃがいも	油 ごま
10木	774	31.0	【世界の料理：インド】 ナン キーマカレー ヨーグルト トマトとレタスのスープ	ベーコン 牛肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト <b>ピーマン</b>	玉ねぎ レーズン きくらげ レタス にんにく セロリ	ナン マカロニ	油
11金	760	30.2	ご飯 さつま汁 いわし梅煮 こんにゃくの炒め物	とり肉 厚揚げ みそ 天ぷら	牛乳 いわし	人参 ねぎ 小松菜	椎茸 生姜 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	油
14月	738	28.3	ご飯 すまし汁 ホキフライ きんぴらごぼう	豆腐 ホキ 牛肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん ほうれん草	こんにゃく <b>玉ねぎ</b> ごぼう しめじ	米 砂糖 ふ	油 ごま
15火	757	29.8	県産麦食パン マーガリン 山菜うどん 大豆とツナのマヨサラダ	とり肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳	<b>人参</b> ねぎ	山菜 椎茸 <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	パン 乾めん	マーガリン マヨネーズ

かみかみ週間

16水	744	25.6	【食育の日 和食の日：ごま】 ご飯 ごま入り肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 かなぎの佃煮	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ かなぎ	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき <b>きゅうり</b>	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま
17木	752	32.5	キャロットパン 八宝菜 ショールンポー いんげん炒め	豚肉 いか かまぼこ ショールンポー 天ぷら	牛乳 	人参 いんげん ねぎ	<b>キャベツ</b> 玉ねぎ 筍 生姜 きくらげ	パン 砂糖 でん粉 ショールンポー	油
18金	767	26.7	麦ご飯 チキンカレー 海そうサラダ	とり肉 ハム	牛乳 海そう	人参	玉ねぎ にんにく <b>キャベツ</b> 生姜 <b>きゅうり</b> コーン	米 麦 砂糖 <b>じゃがいも</b>	油 ごま
21月	726	28.6	麦ご飯 春雨スープ チンジャオロースー アーモンドカル	うずら卵 牛肉	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 筍 生姜 にんにく	米 砂糖 麦 春雨 でん粉	油 ごま アーモンド
22火	735	32.1	【かまっ子の日：アスパラ】 ワンローパン りんごジャム ポークビーンズ アスパラサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 	<b>アスパラ</b> パセリ 人参	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 
23水	737	30.3	【沖縄慰霊の日】 クフアジュシー もずく汁 チャンプルー 沖縄県産パインのクレープ	豚肉 みそ じゃこ団子 ツナ 厚揚げ	牛乳 もずく 昆布	人参 ゴーヤ	ごぼう 椎茸 えのき しめじ もやし	米 砂糖 パインクレープ	油
24木	769	27.2	背割りコッパン 焼きそば フルーツミックス	豚肉 かまぼこ	牛乳 青のり	人参 ピーマン	<b>キャベツ</b> 桃 もやし 玉ねぎ みかん りんご	パン 中華めん ゼリー	油
25金	782	25.6	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	牛肉 	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油
28月	810	33.3	ご飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ししゃもフライ キャベツのごま酢和え	とり肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	人参 いんげん	椎茸 キャベツ こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
29火	789	32.2	食パン マーシャルビーンズ 野菜スープ トマトオムレツ ジャーマンポテト 角チーズ	とり肉 オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	キャベツ セロリ 玉ねぎ 	パン マーシャルビーンズ じゃがいも マカロニ	油
30水	756	29.5	麦ご飯 なすのみそ汁 さばみぞれ煮 ほうれん草の磯香和え	豆腐 油揚げ みそ さば	牛乳 もみのり	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ なす もやし しめじ	米 麦 砂糖	

\*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 〉

毎日、牛乳が付きまます。

**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
6月分平均	763	29.5g (15.5%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%