

# 8月9月 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
26木 804 26.0	ミルククレーセントロール 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 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン	パン 砂糖 スパゲティ	油
27金 778 23.5	麦ご飯 夏野菜のカレー フルーツミックス	豚肉	牛乳	トマト かぼちゃ	玉ねぎ 生姜 桃 なす にんにく 枝豆 めん 豆	米 麦 でん粉 ゼリー	油
30月 751 30.0	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜野菜炒め レモンゼリー	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ もやし キャベツ えのき 生姜	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油
31火 760 33.1	【野菜の日】キャロットパン 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーソテー	とり肉 ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	油
1水 818 28.6	ご飯 野菜の煮込み めひかりフライ 高菜ビーフン	とり肉 厚揚げ	牛乳 めひかり	人参 いんげん 高菜漬け	ごぼう こんにやく 筍 椎茸	米 砂糖 じゃがいも ビーフン	油
2木 719 33.8	黒糖パン ポークシチュー ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油
3金 805 30.6	ご飯 厚揚げの中華煮 切干大根の酢の物	豚肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 生姜 きゅうり 切干大根	米 砂糖 でん粉	油 ごま
6月 775 33.5	【マナーめざしの日：箸の持ち方】 穴子丼(麦ご飯 煮穴子) キャベツのレモン酢和え すまし汁 パリッシュ	豆腐 あなご	牛乳 しらすぼし パリッシュ	人参 ほうれん草	キャベツ えのき レモン きゅうり	米 麦 ふ 砂糖	油
7火 752 26.4	背割りパン 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	キャベツ 桃 玉ねぎ パイン もやし みかん	パン 中華めん	油
8水 751 28.9	【世界の料理：アメリカ】 ジャンバラヤ トマトオムレツ 白いんげん豆のスープ ほうれん草ソテー	ウインナー とり肉 オムレツ 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマト ほうれん草	にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン	米	油
9木 733 32.3	食パン ココアクリーム ワナンタスープ 肉団子の甘酢あん	とり肉 ミートボール	牛乳	人参 にら ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	パン 砂糖 ワナンタ でん粉 ココアクリーム	油

10金 773 26.5	ご飯 ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとちくわの酢の物	とり肉 ちくわ 厚揚げ ふりかけ	牛乳 しらすぼし	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま
13月 723 28.7	【和食の日：野菜】 ご飯 とりごぼう汁 里芋コロッケ 野菜炒め	とり肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	ごぼう こんにやく しめじ もやし	米 さといも	油
14火	【簡易給食】 ハムコーンパン メロンパン おさかなウインナー 牛乳						
15水 777 26.1	【かまっ子の日：なす】 麦ご飯 春雨サラダ 豆腐入りマーボーなす	豆腐 みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ なす 生姜 きゅうり 椎茸 にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま
16木 719 28.8	照焼バーガー (丸パン 照焼パティ キャベツソテー) ミネストラスープ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	油
17金 769 29.7	【敬老の日：日本型食生活】 ご飯 豚汁 三色和え さんまおかか煮	豚肉 厚揚げ みそ さんま かつお節	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	大根 もやし ごぼう	米 さといも 砂糖	油 ごま
21火 764 26.3	【十五夜】 ミルクパン 八宝菜 大学芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 生姜 筍 きくらげ	パン 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま
22水 753 28.8	【郷土料理：愛知県】 麦ご飯 冬瓜汁 みそカツ キャベツと油揚げの炒め物	とり肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	冬瓜 椎茸 キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま
24金 759 24.2	ご飯 梨入りカレー 海そうサラダ	牛肉	牛乳 海そう	人参	玉ねぎ きゅうり にんにく 生姜 キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
27月 776 28.6	麦ご飯 つくねのみそ汁 鮭チーズフライ すき昆布の煮物	つくね 鮭 みそ ちくわ 油揚げ	牛乳 チーズ すき昆布	人参 ねぎ	ごぼう えのき	米 麦 砂糖	油
28火 745 32.3	食パン ママレード スパゲティミートソース カリフラワーのサラダ	牛肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 にんにく カリフラワー	パン 砂糖 ママレード スパゲティ	油
29水 816 32.9	ご飯 五目大豆 具だくさんのたまごやき 糸こんにと人参のきんぴら	大豆 ちくわ とり肉 卵 天ぷら	牛乳 昆布	人参	こんにやく ごぼう 椎茸	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
30木 749 26.2	パン フォー・ガー 春巻き いんげん炒め	とり肉 天ぷら 春巻きの具	牛乳	人参 ちんげん菜 いんげん	玉ねぎ もやし キャベツ かぼす	パン フォー 春巻きの皮	油

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

毎月、牛乳がつかれます。  
大豆が地場産物使用の食材です。

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質
8・9月分平均	767	29.2g (15.2%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%