



学校給食献立予定表



かましりつうすいちゅうがっこう
嘉麻市立碓井中学校

ひづけ 日付 曜日	献立名	ぎょう うに ゆう	つかわれている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	ぎょうじ 行事
			おちから 主に体をつくるものになる		おちから 主に体の調子を整えるものになる		おちから 主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	4月23日の振替休日									
6 (金)	ご飯 筍と高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 お茶パッパふりかけ	○	とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	しいたけ たけのこ こんにやく きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら おちゃふり かけ	744 30.2	【八十八夜】
9 (月)	ご飯 厚揚げの中華煮 浦上そばろ	○	とりにく あつあげ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しいたけ ふかねぎ しょうが たまねぎ もやし こんにやく ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら	773 32.4	【郷土料理： ながさきけん 長崎県】
10 (火)	黒糖パン 野菜ラーメン カシューナッツいりこ ばんかんゼリー	○	みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	コーン きくらげ キャベツ もやし	こくとうパン ちゅうかめん さとう ゼリー	あぶら カシュー ナッツ	754 33.6	1年生宿泊訓 練
11 (水)	麦ご飯 ポークカレー フルーツジュレ	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ライチジュレ	あぶら	831 24.2	1年生宿泊訓 練
12 (木)	ご飯 鶏ごぼう汁 メンチカツ 三色おかかあえ パリッシュ	○	とりにく どうふ メンチカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう パリッシュ	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにやく もやし	こめ さとう	あぶら	750 32.4	マナーめざし の日：正しい 姿勢
13 (金)	ご飯 切干大根のみそ汁 いわし甘露煮 野菜炒め	○	どうふ みそ あぶらあげ いわしかんろ に ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	きりほしだいこん もやし	こめ	あぶら	736 27.1	
16 (月)	ご飯 うおそうめん汁 さばみそ煮 ひじきの煮物	○	うおそうめん さばみそに あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ いんげん	しめじ こんにやく	こめ さとう	あぶら	747 26.9	【栄養素マ スターの日：三 大栄養素】
17 (火)	ミルクパン スパゲティナポリタン キャベツのサラダ	○	ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら	768 27.1	
18 (水)	ご飯 新じゃがの煮物 たけのこの酢みそあえ ししゃもフライ	○	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにやく たけのこ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	821 30.0	【かまっこの 日：新じゃが いも】
19 (木)	ビビンバ わかめスープ	○	ぎゅうにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たけのこ ぜんまい しょうが にんにく ふかねぎ もやし たまねぎ きくらげ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	730 30.4	【世界の料 理：韓国】
20 (金)	麦ご飯 豆腐汁 チキンチキンごぼう アセロラゼリー	○	どうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのき ごぼう えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	747 28.1	
23 (月)	ご飯 じゃがいものカレー煮 わかさぎのマリネ	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	756 26.6	
24 (火)	ワンローフパン マーガリン ミネストラスープ ほうれん草オムレツ アスパラソテー	○	とりにく しろいんげん まめ オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ ほうれん草	セロリ たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも	マーガリン あぶら	744 29.3	
25 (水)	山菜おこわ みそ汁 竹輪の磯辺揚げ	○	あぶらあげ とりにく みそ どうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	さんさい しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ こむぎこ	あぶら	765 28.8	
26 (木)	麦ご飯 マーボー春雨 ナムル	○	あかみそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	736 24.7	
27 (金)	ご飯 野菜の煮込み 平つくね ブロッコリーのごま和え	○	とりにく あつあげ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	790 30.7	
28 (土)	ハヤシライス みかんジュース フルーツカクテル	○	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく みかん 桃 パイン マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら	756 24.7	ウォークラ リー大会
30 (月)	振替休日									
31 (火)	背割コッペパン 野菜スープ チリコンカン ミートボール	○	とりにく だいず ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら	745 37.4	

※太字の食材は、地場産の予定です。

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

平均エネルギー

761

平均たんぱく質量

29.2

