



給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		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 (月)	麦ご飯 筍と高野豆腐の卵とじ かつお生姜煮 もやしのごま酢和え	卵 鶏肉 高野豆腐 かつお ハム	牛乳	人参 いんげん	筍 椎茸 もやし きゅうり 生姜	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま
2 (火)	【八十八夜】 ワンローフパン いちごジャム 押し麦のスープ メンチカツ いんげんソテー 八女茶ムース	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ きくらげ 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン ジャム 麦 じゃが芋 砂糖 ムース	油
<p>はちじゅうはちや がつ にち はる なつ うつ ふしめ ひ 八十八夜とは、5月1～3日の春から夏に移る節目の日のことです。 はちじゅうはちや しんちや つ と おこな 八十八夜からは新茶の摘み取りが行われます。 みんなで八女茶ムースを味わいましょう！</p>							
8 (月)	キムタクご飯 中華スープ いかフライ ブロッコリーのごま和え	豚肉 豆腐 いか	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	キムチ たくわん 玉ねぎ 筍 椎茸 コーン	米 澱粉 小麦	油 ごま
9 (火)	黒糖ねじりパン 山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜炒め	かまぼこ 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	人参 小松菜 ねぎ	椎茸 わらび えのき 筍	パン 麵 砂糖 小麦	油
10 (水)	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 ご飯 マーボー豆腐 鶏ときゅうりの中華和え 焼きめざし	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 めざし	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり きくらげ コーン	米 砂糖 澱粉	油 ごま
11 (木)	パイパン 中華コーンスープ 高菜ビーフン 春巻	豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 きくらげ 高菜 コーン キャベツ 筍 にんにく エリンギ	パイパン ビーフン 春雨 砂糖 澱粉 小麦	油 ごま
12 (金)	ピースごはん 若竹汁 手羽元煮付け キャベツとハムのサラダ	かまぼこ 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	グリーンピース ねぎ	筍 えのき 生姜 キャベツ きゅうり	米 もち米 砂糖	マヨネーズ
15 (月)	ご飯 切干大根入りみそ汁 さばの کوچュジャン揚げからめ 野菜炒め	豆腐 油揚げ さば ちくわ みそ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	切り干し大根 生姜 にんにく もやし	米 小麦	油 ごま
16 (火)	胚芽食パン はちみつ&マーガリン クリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃが芋 小麦 砂糖	マーガリン 油 バター アーモンド

17 (水)	カレーチャーハン 野菜スープ ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのソテー	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー	米 じゃが芋 砂糖 スパゲティ	油
18 (木)	ミルクコッペパン 焼きそば フルーツカクテル チーズ	豚肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 チーズ 青のり	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし みかん パイナップル 黄桃	パン 中華麵 ゼリー	油
19 (金)	麦ご飯 けんちん汁 鮭チーズフライ すき昆布の煮物	鶏肉 豆腐 厚揚げ 油揚げ 鮭 ちくわ	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	椎茸 ごぼう 大根	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 小麦	油
20 (土)	麦ご飯 ボークカレー 海藻サラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ 青のり わかめ 昆布	人参	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦	油 ごま
23 (火)	ワンローフパン マーガリン スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	マーガリン 油
24 (水)	ビビンバ わかめスープ ライチゼリー	牛肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ニラ ねぎ	もやし 筍 ぜんまい 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖 春雨 ライチゼリー	油 ごま
26 (金)	【ふるさと料理の日】 麦ご飯 みそ汁 金時豆コロッケ 茎わかめのきんぴら	厚揚げ 天ぷら 金時豆 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ いんげん	キャベツ 玉ねぎ	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 小麦	油 ごま
<p>5月のふるさと料理の日の献立は、茎わかめのきんぴらです。 海藻を食べるのは日本の食文化の特徴です。食物繊維たっぷりの茎わかめ を食生活に取り入れましょう！</p>							
29 (月)	【お弁当おすすめ献立】 ご飯 野菜の煮込み ホキフライ キャベツの甘酢和え	鶏肉 厚揚げ ホキ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 筍 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 小麦	油 ごま
30 (火)	【かまっ子の日:玉ねぎ】 食パン マーガリン じゃが芋のカレー煮 わかさぎのマリネ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかさぎ	人参	玉ねぎ ブロッコリー 生姜 にんにく きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 小麦 アセロラゼリー	マーガリン 油
31 (水)	☆希望献立☆ (2年1組) お楽しみに!	<p>クイズ! じゃがいもと同じなかまのやさいは? ①なす・トマト ②かぼちゃ ③たまねぎ こたえ:①</p>					

太字が地場産物使用の食材で

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。