

# 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 (木)	キャロットパン トマトとレタスのスープ ハンバーグケチャップソース ジャーマンポテト	卵 ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ トマト	レタス 玉ねぎ きくらげ	パン マカロニ じゃがいも 澱粉 砂糖	バター
2 (金)	麦ご飯 わかめスープ チンジャオロースー かなぎ佃煮	うずら卵 牛肉	牛乳 わかめ かなぎ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ きくらげ 筍 生姜 にんにく	米 麦 春雨 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま
5 (月)	【かみかみ週間 5日~9日】 ご飯 さつま汁 いわしかりかりフライ きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ	牛乳 いわし	人参 ねぎ	ごぼう 椎茸 きゅうり	米 さつまいも こんにやく 砂糖 小麦	油 ごま
☆かみかみ週間☆ 今週はよくかんで食べることができる献立を入れています。30回しっかりかんで食べることを意識しましょう。 かむことでおごが強くなり、消化も良くなります。							
6 (火)	ミルククレセントロール きつねうどん スルメ入りごぼうサラダ チーズチョップ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さきいか ハム	牛乳 チーズ	ねぎ ピーマン	ごぼう コーン	パン 麵 砂糖	マヨネーズ
7 (水)	ひみごご飯 けんちん汁 メンチカツ キャベツの甘酢和え	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう しめじ 筍 キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 こんにやく 澱粉 砂糖 小麦	油 ごま油 ごま
8 (木)	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 ワンローフパン ココアクリーム ビーフンスープ シューマイ 枝豆の塩ゆで 焼きめざし	豚肉 鶏肉 いか	牛乳 めざし	人参 ニラ	玉ねぎ キャベツ もやし 椎茸 枝豆	パン ビーフン 小麦	ココアクリーム ごま油
9 (金)	雑穀ご飯 ビーンズドライカレー 海藻サラダ	牛肉 豚肉 大豆 ガルパンゾー ハム	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ にんにく レーズン	米 雑穀 砂糖	油 ごま油 ごま
12 (月)	【ふるさと料理の日】 【地産地消週間 12日~16日】 ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根の酢の物	豚肉 豆腐 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 切り干し大根 きゅうり	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま
13 (火)	ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ブロッコリーとハムのサラダ	豚肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ ブロッコリー コーン にんにく	パン ジャム じゃがいも 黒砂糖 砂糖	油
14 (水)	牛肉とごぼうご飯 すまし汁 ほうれん草の磯香和え 青りんごゼリー	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ もみのり	人参 いんげん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ ごぼう しめじ きゅうり	米 糸こんにやく おわら麩 砂糖 青りんごゼリー	油 ごま油

15 (木)	食パン マーガリン 皿うどん フルーツヨーグルト	豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	椎茸 ねぎ キャベツ 筍 玉ねぎ 生姜 にんにく みかん パイン 黄桃	パン 麵 澱粉	油 マーガリン ごま
16 (金)	ご飯 みそ汁 さばのかば焼き 野菜炒め	豆腐 油揚げ さば みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ ピーマン	えのき キャベツ もやし	米 砂糖 小麦	油 ごま
19 (月)	ご飯 かきたま汁 ホキフライ あけぼのソース ゆでブロッコリー	豆腐 ホキ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	えのき 椎茸 ブロッコリー	米 澱粉	油 マヨネーズ
20 (火)	黒糖食パン 野菜ラーメン ショーロンボウ オレンジ チーズ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	きくらげ もやし コーン キャベツ オレンジ	パン 麵	油 バター ごま
21 (水)	チキンカレー フレンチサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド
22 (木)	☆希望献立☆ (2年2組) お楽しみに!	クイズ! 食べる時、何回くらいかむといいの? ①10回以上 ②20回以上 ③30回以上 答え:③					
23 (金)	【沖縄慰霊の日】 クファージュジー もずく汁 いんげんのごま和え さつま揚げ パインムース	豚肉 天ぷら 卵 かまぼこ さつま揚げ	牛乳 もずく 昆布	人参 ニラ ねぎ いんげん	ごぼう 椎茸 えのき	米 砂糖 パインムース	油 ごま
6月23日は、沖縄戦が終結し、平和を祈る日です。 今日の給食には、沖縄料理を取り入れています。 肉、魚、かまぼこを使った沖縄の伝統料理であるクファージュシーを味わいましょう!							
26 (月)	【かまっ子の日:じゃがいも】 麦ご飯 新じゃがの煮物 いかフライ もやしの甘酢和え	牛肉 厚揚げ いか	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ もやし きゅうり	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖	油
27 (火)	食パン マーマレード ひじきスパゲティ キャロットサラダ ライチゼリー	鶏肉 油揚げ 天ぷら ツナ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ しめじ えのき コーン	パン マーマレード スパゲティ 砂糖 ライチゼリー	油 マヨネーズ ごま
28 (水)	【お弁当おすすめ献立】 ご飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物 厚焼き卵 きゅうりとじゃこの酢の物	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 しらす干し	人参 いんげん	椎茸 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま
29 (木)	照焼バーガー (丸パン チキン照り焼き キャベツソース スライスチーズ) あさりチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 小麦	油 バター
30 (金)	ご飯 みそ汁 鮭チーズフライ すき昆布の煮物	鮭 油揚げ 厚揚げ ちくわ みそ	牛乳 わかめ 昆布 チーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも 小麦 砂糖	油 ごま油

太字が地場産物使用の食材です。

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。