



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		体の調子をととのえる		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
2 (月)	ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく ブロッコリー	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド
3 (火)	フィッシュバーガー (丸パン ホキフライ キャベツのソテー 中濃ソース スライスチーズ) ミネストラスープ	ベーコン ホキ 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋	油
4 (水)	【十五夜】 さつまいもご飯 豆腐汁 もやしとピーマンの炒めもの いかフライ お月見デザート	いか ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	しめじ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 みかんゼリー	油 ごま
5 (木)	食パン マーガリン 八宝菜 ショーロンボウ 枝豆の塩ゆで	豚肉 うずら卵 天ぷら かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	椎茸 玉ねぎ 筍 生姜 枝豆 キャベツ きくらげ	パン でんぶん 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 ごま油
6 (金)	【ナーめざしの日:はしの持ち方】 ご飯 みそ汁 チキンチキンごぼう 焼きめざし	鶏肉 豚肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 焼きめざし	人参 ねぎ	キャベツ ごぼう 枝豆	米 でんぶん	油
10 (火)	【目の愛護デー】 ワンローファン プレーリージャム かき揚げうどん ほうれん草サラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草 春菊	玉ねぎ 椎茸 ごぼう	パン ジャム 乾麺 小麦粉	油 マヨネーズ
11 (水)	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 春雨の酢の物 かみかみふりかけ	鶏肉 高野豆腐 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	人参 いんげん	れんこん 椎茸 きゅうり	米 春雨 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま
12 (木)	ミルクねじりパン ビーフンスープ 鶏とレバーのナッツからめ	豚肉 鶏肉 レバー いか	牛乳	人参 ニラ グリンピース	玉ねぎ 椎茸 キャベツ もやし コーン	パン 砂糖 ビーフン 小麦粉 でんぶん	ごま油 油 ピーナッツ
13 (金)	【ふるさと料理の日:とふの粉】 麦ご飯 すまし汁 厚焼き卵 とふの粉の煮物	鶏肉 豆腐 卵 油あげ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しめじ 白菜 椎茸	米 麦 おわらふ 砂糖	油

16 (月)	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯 ほうれん草のソテー いわしの竜田揚げ	鶏肉 卵 いわし ベーコン	牛乳 のり	ねぎ ほうれん草	椎茸 生姜 コーン 切干大根	米 砂糖 小麦粉	油
17 (火)	キャロットパン 和風きのこスパゲティ フルーツカクテル	鶏肉	牛乳	人参	椎茸 しめじ エリンギ 玉ねぎ にんにく 黄桃 みかん パイン	パン スパゲティ	油
18 (水)	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま
19 (木)	ワンローファン ピーナッツクリーム 秋野菜のクリーム煮 ハムのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム バター	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ ブロッコリー	パン さつまいも 小麦粉 砂糖	ピーナッツ 油
20 (金)	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきと根菜のごま酢和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 枝豆 れんこん	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま
23 (月)	麦ご飯 けんちん汁 さばみぞれ煮 三食和え	鶏肉 さば 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	椎茸 ごぼう 大根 もやし 生姜	米 麦 こんにゃく でんぶん 砂糖	ごま油 ごま
24 (火)	【希望献立】 101		牛乳				☆お楽しみに☆
25 (水)	【かまっこの日:りんご】 ご飯 チキンときのこのカレー りんごとキャベツのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド
26 (木)	黒糖ねじりパン ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 天ぷら 大豆	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ 生姜	パン 砂糖 中華麺 でんぶん	油 ごま
27 (金)	焼き肉丼 切干大根の酢の物 ライチゼリー	牛肉 ちくわ	牛乳	人参 ニラ	たまねぎ もやし りんご 切干大根 にんにく きゅうり	米 砂糖 ライチゼリー	油 ごま油 ごま
30 (月)	ご飯 みそ汁 メンチカツ こんにゃくのきんぴら	豚肉 鶏肉 牛肉 豆腐 油あげ 天ぷら みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ	米 こんにゃく 小麦粉	油 ごま油 ごま
31 (火)	【ハロウィン】 ミルククレーセントロール 中華コーンスープ 照り焼きチキン かぼちゃのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	かぼちゃ	チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ コーン 枝豆	パン じゃが芋 さつまいも 砂糖	マヨネーズ 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。