



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
1 (水)	ご飯 磯辺煮 いわし甘露煮 かんぴょうのごま酢和え	鶏肉 大豆 天ぷら	牛乳 荳わかめ	人参 いんげん	ごぼう かんぴょう キャベツ コーン	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま
2 (木)	コロッケパン (丸パン コロッケ キャベツソテー スライスチーズ ソース) あさりチャウダー	牛肉 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 バター 生クリーム チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	油
6 (月)	【青森県郷土料理】 ご飯 せんべい汁 ホキフライ すき昆布の煮物	鶏肉 ホキ 油揚げ ちくわ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	大根 ごぼう 椎茸	米 砂糖 せんべい こんにやく 小麦粉	油 ごま油
7 (火)	ワンローフパン マーガリン さつまいもと豆のカレースープ パンプキンオムレツ ブロッコリーとアーモンド のソテー	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 卵 ハム	牛乳 バター	人参 ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ セロリ しめじ ブロッコリー コーン	パン さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 オリーブ オイル アーモンド
8 (水)	【いい菌の日】 【マナーめざしの日】 麦ご飯 肉じゃが 炒めなます 味つけのり 焼きめざし	牛肉 厚揚げ 油揚げ ちくわ	牛乳 焼きめざし のり	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 きくらげ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま
9 (木)	黒糖食パン 親子うどん ほうれん草のおかか和え ムース	鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 もやし しめじ	パン 乾麺 ムース	油
10 (金)	【すもう九州場所】 ごはん ちゃんこなべ ミルクおから	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ おから	牛乳 チーズ	人参 ニラ	玉ねぎ ごぼう 白菜 大根	米 砂糖 こんにやく	油
14 (火)	米粉パン ひじきスパゲティ キャロットサラダ	鶏肉 ツナ 油揚げ 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ しめじ えのき コーン	米粉パン スパゲティ	油 ごま マヨネーズ

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。

15 (水)	【お弁当おすすめ料理の日】 【産地消費週間】 わかめご飯 すまし汁 かしわの香り揚げからめ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ グリーンピース	しめじ	米 砂糖 おわらふ でん粉 じゃがいも	油 ごま
16 (木)	食パン いちごジャム ポークビーンズ ジャコ入りコールスロー ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 白干し ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	油
17 (金)	【愛知県郷土料理】 麦ご飯 ひきすり ごぼうと小松菜のごま酢和え	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	白菜 玉ねぎ えのき 小松菜	米 砂糖 こんにやく 麦 おわらふ	油 ごま
18 (土)	麦ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	豆腐 豚肉 みそ ちくわ	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま
20 (月)	中華丼 小松菜のピリ辛炒め みかん	豚肉 ちくわ かまぼこ うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 筍 きくらげ もやし みかん	米 春雨 でん粉	油 ごま油
21 (火)	ワンローフパン ココアクリーム ペンネのミートソース煮込み フレンチサラダ	牛肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン ペンネ 砂糖	ココア 油
22 (水)	【かまっ子の日：さといも】 ご飯 さといものそぼろ煮 きびなごカリカリフライ 白菜のゆず香和え	鶏肉	牛乳 きびなご	人参 いんげん	椎茸 白菜 ゆず	米 さといも こんにやく 砂糖	油
24 (金)	【和食の日】 赤米ご飯 みそ汁 さんま生姜煮 ほうれん草の菊花和え	さんま 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	白菜 しめじ 生姜	米 赤米	油
27 (月)	【ふるさと料理の日：きのこ】 吹き寄せご飯 きのこ汁 鮭チーズフライ いんげんのごま和え	鶏肉 豆腐 油揚げ 鮭	牛乳 チーズ	人参 ねぎ いんげん	枝豆 椎茸 しめじ えのき	米 砂糖 もち米 でん粉 小麦粉	栗 油 ごま
28 (火)	【希望献立】 1の2		牛乳				☆お楽しみに☆
29 (水)	ビーンズカレー フルーツカクテル	牛肉 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく みかん パイン 桃	米 じゃがいも	油
30 (木)	ミルクねじりパン ちゃんぽん さつまいもと大豆の揚げ煮	豚肉 大豆 かまぼこ 天ぷら あさり	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ	パン 麺 さつまいも でん粉	油 ごま

