

給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

| 日 (曜) | 献立名 | 主な材料と、体内での働き | | | | | |
|-----------|---|------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| | | 体の組織をつくる | | 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 |
| 7 (火) | 食パン マーメイド ひじきスパゲティ ツナサラダ | 鶏肉 天ぷら ツナ | 牛乳 ひじき | 人参 いんげん | 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ きゅうり | パン 砂糖 ジャム スパゲティ パンナコッタ | 油 |
| 741 | 豆乳パンナコッタ | | | | | | |
| 8 (水) | 【マナーめざしの日】 ご飯 けんちん汁 発芽玄米入り平つくね いんげん炒め 焼きめざし | 鶏肉 豆腐 油揚げ 天ぷら | 牛乳 めざし | 人参 ねぎ いんげん | ごぼう しめじ たけのこ 玉ねぎ | 米 でん粉 玄米 | 油 ごま油 |
| 737 | | | | | | | |
| 14.9 | | | | | | | |
| 9 (木) | コロッケバーガー (丸パン ソース かぼちゃコロッケ キャベツソテー) あさり入りクリームシチュー | 鶏肉 あさり 白玉ひげん豆 | 牛乳 生クリーム | 人参 かぼちゃ | 玉ねぎ しめじ キャベツ | パン じゃがいも 小麦 | 油 バター |
| 769 | | | | | | | |
| 15.2 | | | | | | | |
| 10 (金) | ピースご飯 かきたま汁 手羽元煮つけ もやしとハムの酢の物 | 卵 豆腐 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 グリーンピース ねぎ | えのき もやし 生姜 きゅうり | 米 もち米 砂糖 | 油 |
| 748 | | | | | | | |
| 18.6 | | | | | | | |
| 13 (月) | 【郷土料理：宮崎県】 麦ご飯 切干大根のみそ汁 チキン南蛮 タルタルソース ゆでブロッコリー | 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 切干大根 ブロッコリー | 米 麦 小麦 | 油 タルタルソ ース |
| 821 | | | | | | | |
| 16.2 | | | | | | | |
| 14 (火) | 【新茶】 ミルクねじりパン 山菜うどん ちくわのお茶揚げ | 鶏肉 油揚げ ちくわ | 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 椎茸 山菜 粉茶 | パン 麺 小麦 | 油 ごま |
| 773 | | | | | | | |
| 15.8 | | | | | | | |
| 15 (水) | 菜飯 中華コーンスープ ショーロンボウ 枝豆の塩ゆで | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 ひじき | 人参 小松菜 ニラ | 玉ねぎ コーン ちんげん菜 きくらげ キャベツ 枝豆 | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 |
| 800 | | | | | | | |
| 15.5 | | | | | | | |
| 16 (木) | 【かみかみデー】 ワンローフパン ピーナツクリーム じゃがいものカレー煮 わかさぎのマリネ | 豚肉 | 牛乳 わかさぎ | 人参 ピーマン | 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー にんにく | パン じゃがいも 砂糖 | 油 ピーナツ クリーム |
| 759 | | | | | | | |
| 15.7 | | | | | | | |

新茶が出回る時期になりました！

| | | | | | | | |
|-----------|---|----------------------------|--------------------|-------------------------|---|---------------------------|------------------------|
| 17 (金) | ご飯 マーボー豆腐 ナムル | 豚肉 豆腐 ちくわ | 牛乳 | 人参 ニラ | 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり もやし | 米 でん粉 砂糖 | 油 ごま油 ごま |
| 775 | | | | | | | |
| 16.2 | | | | | | | |
| 20 (月) | ご飯 たけのこと野菜の煮込み いわし梅煮 | いわし 厚揚げ | 牛乳 しらす | 人参 いんげん | たけのこ ごぼう 梅 椎茸 | 米 こんにやく じゃがいも 砂糖 | 油 |
| 798 | | | | | | | |
| 15.7 | | | | | | | |
| 21 (火) | 食パン ココアクリーム 野菜スープ ハンバーグ ケチャップソース ほうれん草ソテー | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ ほうれん草 | キャベツ セロリ | パン じゃがいも 砂糖 | 油 マヨネーズ |
| 753 | | | | | | | |
| 18.6 | | | | | | | |
| 22 (水) | 麦ご飯 ポークカレー フルーツヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 | 玉ねぎ にんにく 生姜 パイン みかん りんご ナタデココ | 米 麦 じゃがいも | 油 |
| 831 | | | | | | | |
| 12.2 | | | | | | | |
| 23 (木) | 【希望献立】 2の1 | | | | | | ☆ お楽しみに ☆ |
| 24 (金) | 【かまっ子の日：玉ねぎ】 ご飯 鶏とごぼうのみそ汁 あじフリッター 玉ねぎのおかかマヨ炒め | 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 | 牛乳 あじ | 人参 ねぎ ピーマン | ごぼう えのき 玉ねぎ | 米 | 油 マヨネーズ |
| 808 | | | | | | | |
| 14.1 | | | | | | | |
| 25 (土) | ハヤシライス フレンチサラダ アイスクリーム | 牛肉 ハム | 牛乳 アイスクリーム | 人参 トマト | 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ | 米 砂糖 | 油 アーモンド |
| 858 | | | | | | | |
| 13.0 | | | | | | | |
| 28 (火) | キャロットパン 野菜ラーメン カシューナッツいりこ | 豚肉 大豆 | 牛乳 いりこ | 人参 ねぎ | キャベツ きくらげ コーン もやし | パン 麺 砂糖 | 油 ごま カシューナ ッツ |
| 769 | | | | | | | |
| 17.4 | | | | | | | |
| 29 (水) | 【世界の料理：韓国】 ビビンバ 春雨スープ 瀬戸内産レモンゼリー | 牛肉 | 牛乳 わかめ | 人参 ねぎ ニラ | 玉ねぎ もやし たけのこ ぜんまい きくらげ 生姜 にんにく | 米 春雨 砂糖 ゼリー | 油 ごま油 ごま |
| 730 | | | | | | | |
| 14.0 | | | | | | | |
| 31 (金) | ご飯 魚そうめん汁 さばのコチュジャン揚げからめ 野菜炒め | さば かまぼこ ちくわ 魚そうめん | 牛乳 | 人参 ほうれん草 ニラ ねぎ | しめじ もやし 生姜 にんにく | 米 砂糖 | 油 ごま油 ごま |
| 735 | | | | | | | |
| 15.7 | | | | | | | |

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。

〈 栄養価 〉

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) |
|-------|-------------|--------------------|
| 5月分平均 | 623 | 15.7 |
| 基準値 | 650 | 摂取エネルギーの 13~20% |