

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
3 (月)	【かみかみ週間】 ご飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物 きびなごカリカリフライ 三色和え	鶏肉 高野豆腐	牛乳 きびなご	人参 いんげん ほうれん草	もやし 椎茸	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま
807 15.5							
4 (火)	パンパン ヘルシースパゲティ するめ入りごぼうサラダ	鶏肉 豆腐 いか ハム	牛乳	人参 グリーンピース トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく ごぼう コーン	パン スパゲティ	油 マヨネーズ
756 15.2							
5 (水)	ひみこご飯 みそ汁 ホキフライ 糸こんにゃくにんじんのきんぴら	大豆 ホキ 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 糸こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油
774 14.1							
6 (木)	黒糖パン ビーフンスープ 鶏とレバーのナッツがらめ	豚肉 鶏肉 いか	牛乳	人参 ニラ グリーンピース	玉ねぎ キャベツ もやし コーン きくらげ	パン ビーフン 小麦 でん粉	油 ごま油 ピーナッツ
727 21.4							
7 (金)	麦ご飯 中華丼 かんぴょうの酢の物 アーモンドカル	豚肉 うずら卵 かまぼこ ちくわ	牛乳 いわし	人参	キャベツ 椎茸 たけのこ もやし 玉ねぎ きゅうり かんぴょう 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま アーモンド
757 15.5							
10 (月)	【マナーめざしの日】 麦ご飯 じゃが豚キムチの煮物 春雨の酢の物 焼きめざし	豚肉 ちくわ	牛乳 めざし	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり キムチ	米 麦 じゃがいも 春雨 糸こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま
787 13.0							
11 (火)	ハンバーガー(丸パン) ハンバーグ ケチャップソース キャベツのソテー チーズ) あさりのチャウダー	鶏肉 豚肉 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 砂糖 マカロニ じゃがいも 小麦	油 バター
799 20.0							
12 (水)	ご飯 けんちん汁 さんまのかば焼き 野菜炒め	鶏肉 豆腐 さんま 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	ごぼう しめじ もやし	米 こんにやく	油 ごま油
778 15.5							
13 (木)	県産麦食パン マーガリン かき揚げうどん ひじきと根菜のごま酢和え	鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 枝豆 ごぼう 春菊 れんこん	パン 麺	油 マーガリン ごま
793 12.3							

14 (金)	ご飯 チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	人参	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく 生姜 きゅうり	米 じゃがいも	油 マーガリン ごま
796 13.6							
17 (月)	【地産地消週間】 麦ご飯 わかめスープ チンジャオロースー ヨーグルト	牛肉 うずら卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 きくらげ たけのこ にんにく	米 麦 でん粉 春雨	油 ごま ごま油
793 14.4							
18 (火)	ワンローフパン りんごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ にんにく アスパラガス	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油
762 17.5							
19 (水)	【食育の日】 ご飯 なすのみそ汁 さばみぞれ煮 ほうれん草の磯香和え	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ なす もやし しめじ 大根	米	油 ごま ごま油
767 14.2							
20 (木)	背割りコッペパン 焼きそば フルーツジュレ	豚肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 青のり	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ライチ もやし みかん 桃 パイン	パン 麺	油 バター
769 14.1							
21 (金)	【沖縄慰霊の日】 【郷土料理：沖縄】 クファジュシー もずく汁 さつま揚げ ブロッコリーのおかか和え パインムース	豚肉 天ぷら かまぼこ かつお節 たら いか	牛乳 昆布 もずく	人参 ねぎ	ごぼう えのき 椎茸 たけのこ 生姜 パイン ブロッコリー	米 砂糖 ムース	油
714 15.6							
24 (月)	【かまっ子の日：じゃがいも】 ご飯 新じゃがのそぼろ煮 厚焼き卵 きゅうりとじゃこの酢の物	鶏肉 卵	牛乳 白す	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま
837 14.3							
25 (火)	【世界の料理：インド】 ナン キーマカレー トマトとレタスのスープ ウインナー	ベーコン 牛肉 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 パセリ	レタス セロリ 玉ねぎ にんにく きくらげ レーズン	ナン	油 ごま
762 17.1							
26 (水)	ご飯 ごぼう団子汁 メンチカツ 茎わかめのきんぴら	油揚げ 天ぷら たら ホキ	牛乳 茎わかめ	人参 ニラ いんげん	椎茸 キャベツ 玉ねぎ ごぼう えのき コーン 枝豆	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま
806 12.8							
27 (木)	【希望献立】 2の2						
28 (金)	ご飯 五目大豆 鮭の照り焼き もやしの甘酢和え	鶏肉 大豆 天ぷら 鮭	牛乳 昆布	人参	ごぼう 椎茸 もやし	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油
768 18.8							

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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
6月分平均	776	15.5
基準値	830	摂取エネルギーの13~20%