

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	
2 (月)	【世界の料理：アメリカ】 ジャンバラヤ 白いんげん豆のスープ オムレツ アスパラソテー	鶏肉 ベーコン 卵 白いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン パプリカ パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン アスパラガス	米	油	
774 14.3	3 (火)	食パン ビーナツクリーム ビーフンスープ 肉団子の甘酢和え	豚肉 牛肉 いか	牛乳	人参 ちんげん菜 ニラ ピーマン	もやし きくらげ 玉ねぎ 椎茸	パン ビーフン 砂糖 でん粉	油 ピーナツ クリーム ごま油
4 (水)	ご飯 じゃが豚キムチの煮物 春雨炒め 巨峰	豚肉 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ コーン キムチ 巨峰	米 じゃがいも 春雨 糸こんにゃく	油 ごま ごま油	
769 13.3	5 (木)	背割りコッペパン 押し麦のスープ チリコンカン ウインナー	鶏肉 豚肉 ウインナー ひよこ豆 レッドキドニー	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ きくらげ セロリ にんにく	パン 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油
768 17.3	6 (金)	【マナーめざしの日：はし】 ご飯 豆腐汁 いか天ぷら 焼きめざし ブロッコリーとアーモンド の炒め物	豆腐 いか	牛乳 わかめ めざし	人参 ねぎ	しめじ ブロッコリー コーン	米 でん粉	油 ごま油 ごま アーモンド
768 13.3	9 (月)	ご飯 野菜の煮込み ホキフライ ほうれん草のおかか炒め	鶏肉 厚揚げ ホキ かつお節	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう 椎茸	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油
806 15.8	10 (火)	照り焼きバーガー (丸パン キャベツソテー 照り焼きチキンパティ チーズ) ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油
759 16.2	11 (水)	【敬老の日】 麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 さんまかぼすレモン煮 糸こんにゃくと人参のきんぴら	油揚げ さんま	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ もやし しめじ かぼす レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま
767 12.6	12 (木)	黒糖ねじりパン ジャージャー麺 ショーロンボウ いんげんソテー	豚肉 鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 ピーマン いんげん	玉ねぎ もやし 椎茸 キャベツ 生姜 にんにく たけのこ	パン 麺 でん粉	油

13 (金)	【十五夜】 枝豆ご飯 きのこ汁 里芋コロッケ	豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ 小松菜	枝豆 えのき しめじ 椎茸 ごぼう	米 もち米 でん粉 里芋 砂糖	油 ごま	
807 12.4	ごぼうと小松菜のごま和え 十五夜団子							
17 (火)	ワンローフパン マーガリン 焼きうどん	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ パイン もやし みかん 桃 マスカット	パン 麺 マーガリン	油 マーガリン	
778 13.5	フルーツカクテル							
18 (水)	【かまっ子の日：なす】 麦ご飯 なすとひき肉のカレー 梨のサラダ	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 なす	玉ねぎ 梨 なす 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 	
819 13.1	19 (木)	キャロットパン 中華コーンスープ 揚げぎょうざ もやし炒め	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 ニラ	玉ねぎ もやし コーン きくらげ キャベツ	パン じゃがいも	油 ごま油
738 13.1	20 (金)	【郷土料理：愛知県】 ご飯 オクラ入り冬瓜汁 みそカツ キャベツの甘酢和え	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 オクラ	冬瓜 オクラ 椎茸 にんにく キャベツ	米 でん粉	油 ごま ごま油
750 15.3	24 (火)	米粉パン じゃがいもとベーコンの 炒め煮 わかさぎのマリネ ムース	ベーコン 豚肉	牛乳 わかさぎ ムース	人参 ピーマン	玉ねぎ ブロッコリー コーン	パン じゃがいも 砂糖	油
791 15.9	25 (水)	トンちゃん丼 春雨スープ 一食もすく	豚肉 うずら卵	牛乳 もずく わかめ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ シークワサー	米 小麦	油 ごま油 ごま
789 15.5	26 (木)	ミルククレセントロール スパゲティナポリタン カリフラワーのサラダ	ベーコン ウインナー ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム にんにく	パン スパゲティ 砂糖	油
759 15.7	27 (金)	麦ご飯 マーボー豆腐 鶏ときゅうりの中華和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり コーン きくらげ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま
780 16.4	30 (月)	【かみかみデー】 ご飯 つくねのみそ汁 鮭チーズフライ すき昆布の煮物	鮭 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 チーズ 昆布	人参 ねぎ	ごぼう えのき れんこん	米 里芋 砂糖	油

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
9月分平均	775	14.8
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%