

# 10月 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
1 (火)	【世界の料理：ドイツ】 ライ麦食パン マーガリン リンゼンズッペ ハンバーグ ケチャップソース ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ オイル マーガリン
753 16.9		リンゼンズッペとは、レンズ豆のスープです					
2 (水)	ご飯 豆腐汁 さばホイル焼き 野菜炒め	豆腐 さば ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 でん粉	油
783 16.2							
3 (木)	パインパン 五目ビーフン 揚げしゅうまい 枝豆の塩ゆで	豚肉 鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 もやし 筍 白菜 枝豆	パン ビーフン 小麦	油 ごま油
845 17.1							
4 (金)	ご飯 厚揚げのそぼろに ひじきと根菜のごま酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ れんこん 枝豆	米 じゃがいも	油 ごま
800 14.1							
7 (月)	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	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 じゃがいも 砂糖 シヤベット	油
796 13.7							
8 (火)	ワンローフパン ブルーベリージャム 和風きのこスパゲティ 切干大根のサラダ	鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 しめじ にんにく エリンギ きゅうり 切干大根	パン ジャム	油 マヨネーズ
763 14.9							
9 (水)	【マナーめざしの日】 中華丼 たことわかめのナムル 焼きめざし	豚肉 かまぼこ うずら卵 たこ	牛乳 わかめ めざし	人参	玉ねぎ 筍 椎茸 生姜 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま
747 16.5							
10 (木)	【目の愛護デー】 ミルクパン 春雨スープ 鶏とレバーのアーモンド和え	豚肉 鶏肉 いか	牛乳	人参 グリーンピース	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ きくらげ	パン 小麦 でん粉 春雨	油 ごま油 アーモンド
737 21.2							
11 (金)	ご飯 みそ汁 いわし甘露煮 いんげん炒め さつまポテト	豆腐 油揚げ いわし 天ぷら	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ えのき	米 さつまいも	油
777 13.4							

\*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。

15 (火)	メンチカツバーガー (丸パン メンチカツ キャベツソテー 中濃ソース チーズ) ミネストラスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 セロリ 枝豆 コーン キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油
780							
14.9							
16 (水)	麦ご飯 秋野菜のカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく カリフラワー しめじ 生姜 桃 みかん りんご	米 麦 じゃがいも さつまいも	油
819 12.7							
17 (木)	食パン 黒豆きなこクリーム きつねうどん ツナサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ 黒豆	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 椎茸 きゅうり	パン 乾麺 砂糖	油
761 16.1							
18 (金)	ご飯 マーボー春雨 かんぴょうの酢の物	豚肉 ちくわ	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ もやし 椎茸 きゅうり 生姜 にんにく 筍 キャベツ かんぴょう	米 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま
751 13.2							
21 (月)	【郷土料理：鹿児島県】 鶏飯 きびなごカリカリフライ ほうれん草炒め りんごゼリー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 のり きびなご	人参 ねぎ ほうれん草	生姜 椎茸 大根	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油
761 13.2							
23 (水)	ご飯 筑前煮 発芽玄米入り平つくね もやし炒め	鶏肉	牛乳 しらす干し	人参 いんげん	ごぼう もやし れんこん 筍 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 玄米 こんにやく 里芋	あぶら
799 15.5							
24 (木)	【かまっ子の日：りんご】 黒糖パン 秋野菜のクリーム煮 りんごとキャベツのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ りんご ブロッコリー きゅうり	パン くり じゃがいも さつまいも 小麦 砂糖	油 バター
735 16.4							
25 (金)	麦ご飯 切干大根のみそ汁 厚焼き卵 ピーマンとこんにやくの たらこ炒め	豆腐 油揚げ 卵 豚肉 明太子	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 切干大根 しめじ	米 麦 糸こんにやく 砂糖	油
726 15.6							
28 (月)	麦ご飯 ごま入り肉じゃが 柿入りなます かなざ佃煮	豚肉	牛乳 かなざ	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 大根 柿	米 麦 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	油 ごま
759 12.6							
29 (火)	【かみかみデー】 キャロットパン 高菜ラーメン さつまいもと大豆の揚げからめ	豚肉 大豆	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	きくらげ コーン 高菜	パン 中華麺 さつまいも 砂糖	油 ごま
756 15.2							
30 (水)	ごはん のっぺい汁 さんまゆずみそ煮 ブロッコリーのおかか和え	鶏肉 天ぷら さんま かつお節	牛乳	人参	ごぼう ゆず れんこん 大根 ブロッコリー	米 里芋 こんにやく	油
749 16.3							
31 (木)	【希望献立】 101 ☆お楽しみに☆						

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
10月分平均	641	15.5
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%

