

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 (金) 758 15.0	【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 スコッチエッグ ブロッコリーソテー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 卵	牛乳	人参 ピーマン パプリカ パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	米 砂糖	油 オリーブ オイル
5 (火) 824 13.3	【マナーめざしの日】 ワンローフパン マーガリン 八宝菜 大学芋 焼きめざし	豚肉 うずら卵 いか かまぼこ	牛乳 めざし	人参 人参	玉ねぎ 椎茸 きくらげ 生姜 たけのこ キャベツ	パン 砂糖	油 マーガリン ごま
6 (水) 744 14.2	麦ご飯 里芋のみそ汁 さんまの梅煮 茎わかめのきんぴら	さんま 厚揚げ ちくわ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ えのき 梅	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま
7 (木) 755 17.9	ミルククレセントロール ひじきスパゲティ りっちゃんサラダ 1食アーモンド	鶏肉 ハム 天ぷら 油揚げ 削り節	牛乳 ひじき 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ コーン えのき しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	油 ごま アーモンド
8 (金) 798 16.8	【いい歯の日】【かみかみデー】 ご飯 五目大豆 さつま揚げ 三色和え	鶏肉 大豆 天ぷら たら いか	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 椎茸 もやし れんこん 生姜 たけのこ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま
11 (月) 752 16.2	【地産地消週間】 【すもう九州場所】 ご飯 ちゃんこ鍋 ミルクおから	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 おから たら ほき	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	ごぼう 白菜 大根 玉ねぎ 水菜	米 砂糖 糸こんにゃく	油
12 (火) 784 15.8	コロッケバーガー (丸パン コロッケ キャベツソテー 中濃ソース) あさりのチャウダー	鶏肉 豚肉 あさり 金時豆	牛乳 生クリーム	人参 人参	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 小麦	油 バター
13 (水) 784 15.8	ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 きゅうり 生姜 にんにく 切干大根	米 砂糖	油 ごま油 ごま
14 (木) 786 17.9	黒糖ねじりパン 野菜ラーメン カシューナッツいりこ りんご	豚肉 大豆	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	キャベツ もやし コーン きくらげ りんご	パン 麵 砂糖	油 ごま カシューナ ッツ

15 (金) 814 13.5	麦ご飯 ビーンズカレー 海藻サラダ	牛肉 レンズ豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま
18 (月) 809 14.3	ご飯 キムチ鍋 揚げぎょうざ 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ たこ たら ちくわ	牛乳	人参 ねぎ ニラ	大根 ごぼう 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 糸こんにゃく 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま
19 (火) 753 15.9	ワンローフパン ココアクリーム カレーうどん カリフラワーのサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 枝豆	パン 砂糖	油 オリーブ オイル ココアク リーム
20 (水) 806 14.2	【かまっ子の日：里芋】 ご飯 里芋のそぼろ煮 ししゃもフライ もやし炒め	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ししゃも	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 もやし	米 里芋 砂糖	油
21 (木) 808 18.0	ミルクコッペパン ポトフ ハンバーグ ケチャップソース ほうれん草ソテー フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ 大根 桃 キャベツ セロリ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ オイル
22 (金) 771 14.9	【和食の日】 麦ご飯 きのこのみそ汁 さばみぞれ煮 白菜のゆず香和え	豆腐 油揚げ さば	牛乳	人参 ねぎ	しめじ えのき 大根 白菜 ゆず	米 麦 砂糖	油
25 (月) 778 15.6	【世界の料理：スペイン】 パエリア 野菜スープ トルティージャ (オムレツ) アスパラソテー	あさり いか 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ ピーマン しめじ セロリ キャベツ コーン アスパラガス	米 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ オイル
26 (火) 777 17.1	県産小麦食パン いちごジャム ポークビーンズ 大根とツナのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ 大根 にんにく キャベツ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油
27 (水) 748 15.6	ごはん ひきすり ごぼうと小松菜のごま和え	鶏肉 豆腐 かまぼこ 麩	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ えのき ごぼう	米 糸こんにゃく 砂糖	油 ごま
28 (木)	【希望献立】 1-2			☆ お楽しみに ☆			
29 (金) 857 12.5	【郷土料理：熊本県】 ご飯 タイピーエン 春巻 高菜炒め	豚肉 鶏肉 いか うずら卵	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ	玉ねぎ 高菜 白菜 枝豆 生姜 にんにく もやし きくらげ キャベツ	米 春雨 砂糖	油 ごま油

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(%)
11月分平均	783	15.5
基準値	830	摂取エネルギーの13-20%