



給食献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		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
4 (火)	麦ご飯 せんべい汁 ホキフライ すき昆布の煮物	鶏肉 ホキ 油揚げ ちくわ	牛乳 すき昆布	人参 ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう 椎茸	米 麦 里芋 砂糖 せんべい	油
5 (水)	【福岡のおいしい幸せ：しめじ】 コッパン 梨ジャム 和風きのこスパゲティ キャロットサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	椎茸 しめじ エリンギ 玉ねぎ コーン にんにく	パン ジャム スパゲティ	油 マヨネーズ ごま
 「いただきます！福岡のおいしい幸せ」 <small>こんげつ ふくおかけん しよくいん ちきんちしょうげっかん</small> 今月は福岡県の「食育・地産地消月間」です。							
6 (木)	麦ご飯 五目大豆 いかリングフライ ブロッコリーのごま和え	鶏肉 大豆 天ぷら いか	牛乳 昆布	人参 いんげん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう 椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま
7 (金)	【いい歯の日：めざしの日】 ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物 焼きめざし	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 焼きめざし	人参 ニラ	玉ねぎ 生姜 椎茸 にんにく きゅうり 切干大根	米 砂糖 澱粉	油 ごま
10 (月)	【九州場所：相撲】 ご飯 ちゃんこ鍋 ミルクおから	豚肉 豆腐 ごぼう団子 鶏肉 みそ おから 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 ニラ ねぎ	ごぼう 白菜 こんにゃく 大根 玉ねぎ	米 砂糖	油
11 (火)	嘉麻めし すまし汁 厚焼き卵 ほうれん草とツナのごま和え	牛肉 ツナ 油揚げ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草	しめじ 椎茸 えのき ごぼう りんご	米 ふ 砂糖	油 ごま
12 (水)	照焼バーガー (丸パン チキン照焼 キャベツソテー チーズ) クリームシチュー	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター

13 (木)	ご飯 ビーフンスープ 揚げぎょうざ もやし炒め	豚肉 いか ハム うずら卵 ぎょうざの具	牛乳	人参 ピーマン ちんげん菜	玉ねぎ 椎茸 もやし コーン	米 ビーフン ぎょうざの皮	油
14 (金)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 かなぎの佃煮	鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ	牛乳 かなぎ	人参 絹さや	玉ねぎ 椎茸 きゅうり	米 春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま
15 (土)	キムチご飯 わかめスープ コロッケ ブロッコリーのおかか和え ライチゼリー	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ブロッコリー	きくらげ 生姜 キムチ 玉ねぎ	米 砂糖 コロッケ ゼリー	油 ごま
18 (火)	【かまっ子の日：里芋】 麦ご飯 里芋のそぼろ煮 ししゃもフライ 白菜のゆず香和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	いんげん 人参	こんにゃく 椎茸 白菜 ゆず	米 麦 砂糖 里芋	油
19 (水)	【カルシウムデー：大豆】 ミルクねじりパン みかん 野菜みそラーメン 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 大豆 みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	キャベツ もやし コーン みかん	パン 中華麺 砂糖 澱粉	油 ごま バター
20 (木)	ご飯 豚汁 ハンバーグ いんげん炒め	豚肉 みそ 厚揚げ ハンバーグ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	大根 ごぼう こんにゃく	米 里芋 砂糖	油
21 (金)	ビーンズカレー 海藻サラダ	牛肉 ハム レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト 海藻	人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	ごま 油
25 (火)	ご飯 カレーうどん カリフラワーのサラダ	牛肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ カリフラワー	米 乾麺 砂糖	油
26 (水)	胚芽食パン はちみつ&マーガリン ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋	油 ごま マーガリン
27 (木)	ご飯 八宝菜 小松菜炒め	豚肉 いか うずら卵 天ぷら かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 生姜 椎茸 筍 キャベツ きくらげ	米 砂糖 澱粉	油
28 (金)	里芋ご飯 豆腐汁 さけフライ いんげんのごま和え	鶏肉 豆腐 鮭	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	椎茸 えのき しめじ	米 砂糖 澱粉 里芋	油 ごま

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。