



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
1 (木)	【子どもの日献立】 しそわかめご飯 ちまき 山菜うどん ししゃもフライ2尾 いんげんのごま和え	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	ねぎ 人参 いんげん しそ	椎茸 山菜	米 乾麺 砂糖 ちまき	油 ごま
2 (金)	【八十八夜】 茶飯 おでん もやしと ニラの炒め物	鶏肉 ちくわ かまぼこ うずら卵 厚揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 ニラ	大根 こんにゃく もやし 粉茶	米 里芋 砂糖	油
7 (水)	黒糖ねじりパン 野菜ラーメン 揚げぎょうざ3個 はちみつレモンゼリー	豚肉 味噌 ぎょうざの具	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし コーン きくらげ	パン ゼリー 中華麺 ぎょうざの皮	油 ごま
8 (木)	【めざしの日】 ご飯 野菜の煮込み 厚焼き卵 高菜ビーフン	鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳 焼きめざし	人参 いんげん 高菜漬	ごぼう こんにゃく 椎茸 筍	米 砂糖 ビーフン じゃが芋	油 ごま
9 (金)	ご飯 味噌汁 さばのコチュジャン揚げからめ 野菜炒め	さば ちくわ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ にんにく しめじ もやし キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま
12 (月)	麦ご飯 筍の卵とじ かつお生姜煮 茎わかめのサラダ	鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ かつお	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	椎茸 筍 こんにゃく 大根 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま
13 (火)	【福島のいい幸せ：八女茶】 山菜おこわ 八女茶ムース 魚そうめん汁 ちくわの2色揚げ キャベツの甘酢和え	油揚げ 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	人参 ねぎ	山菜 椎茸 キャベツ えのき 八女茶	米 砂糖 もち米 小麦粉 ムース	油
14 (水)	背割りドッグパン 野菜スープ チリコンカン ウインナー2本	ベーコン 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 じゃが芋	油

15 (木)	ご飯 味噌汁 金時豆コロッケ 小松菜炒め	豆腐 油揚げ 味噌 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	えのき 玉ねぎ	米 コロッケ	油
16 (金)	麦ご飯 肉じゃが いかとわかめの酢みそ和え さけふりかけ	牛肉 厚揚げ いか 味噌 さけ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき 筍 きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油
19 (月)	麦ご飯 マーボー春雨 切干大根の酢の物	豚肉 味噌 ハム	牛乳	人参 ニラ	もやし にんにく 椎茸 切干大根 キャベツ 生姜 きゅうり 筍	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま
20 (火)	とんちゃん丼 もずく汁 ライチゼリー	豚肉 かまぼこ 味噌	牛乳 もずく	ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのき	米 砂糖 ゼリー	油 ごま
21 (火)	キャロット食パン 皿うどん シューマイ3個	天ぷら いか うずら卵 豚肉 かまぼこ シューマイの具	牛乳	人参 ねぎ ちんげん菜	椎茸 もやし 玉ねぎ 筍 キャベツ 生姜	パン 澱粉 揚げ麵 シューマイの皮	油
22 (木)	ピースご飯 若竹汁 手羽元煮付け キャベツとハムのサラダ	はんぺん 手羽元 ハム	牛乳 わかめ	グリーンピース ねぎ	筍 えのき 生姜 キャベツ きゅうり	米 もち米 砂糖	マヨネーズ
23 (金)	【かまっ子の日：玉ねぎ】 ご飯 味噌汁 鮭フライ ゆでブロッコリー 玉ねぎ和風炒め	厚揚げ 味噌 さけ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ ブロッコリー	キャベツ 新玉ねぎ	米	油 マヨネーズ
24 (土)	【カルシウムデー：牛乳】 麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ 福神漬	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト 海藻	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 福神漬 きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま
27 (火)	ご飯 春雨スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ もやし 椎茸	米 春雨 じゃが芋	油 バター
28 (水)	パン スパゲティナポリタン ツナサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳 チーズ 焼きめざし	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 スパゲティ	油 マーガリン マヨネーズ
30 (金)	キムタクご飯 わかめスープ いかリングフライ ブロッコリーのごま和え シューチーズ	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ブロッコリー	キムチ たくあん コーン 玉ねぎ きくらげ	米 春雨 シューチーズ	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。