



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 |
| 2 (火) | とんちゃん丼 すまし汁 もずく | 豚肉 味噌 豆腐 | 牛乳 もずく | 人参 ねぎ ほうれん草 | キャベツ えのき 椎茸 玉ねぎ | 米 砂糖 澱粉 | 油 ごま |
| 3 (水) | ミルククレセントロール スパゲティナポリタン 豆・温野菜サラダ | ベーコン ウインナー ガルバンゾー レッドキドニー | 牛乳 | ピーマン 人参 アスパラ グリーンピース | キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム | パン 砂糖 スパゲティ | 油 |
| 4 (木) | ご飯 ミネストローネ ハンバーグ 目玉焼き 野菜炒め | ハンバーグ 卵 ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ トマト ピーマン | 玉ねぎ キャベツ セロリ もやし | 米 マカロニ じゃが芋 | 油 |
| 5 (金) | 【めざしの日】 ご飯 マーボー春雨 鶏ときゅうりのごま酢和え 焼きめざし | 豚肉 鶏肉 味噌 | 牛乳 焼きめざし | 人参 ニラ | にんにく 筍 生姜 きくらげ コーン もやし キャベツ 椎茸 きゅうり | 米 春雨 砂糖 | 油 ごま |
| 8 (月) | 【十五夜】 枝豆ご飯 きのこ汁 ホキフライ 酢キャベツ お月見ゼリー | 豆腐 油揚げ ホキ | 牛乳 白す干し | 人参 ねぎ | 枝豆 キャベツ えのき 椎茸 しめじ | 米 もち米 砂糖 澱粉 ゼリー | 油 |
| 9 (火) | ご飯 押し麦のスープ 野菜メンチカツ いんげんのソテー | 鶏肉 メンチカツ | 牛乳 | 人参 ねぎ いんげん | えのき もやし 椎茸 | 米 麦 じゃが芋 | 油 |
| 10 (水) | ワンローフパン マーガリン 焼きそば フルーツミックス | 豚肉 天ぷら かまぼこ | 牛乳 青のり | 人参 ピーマン | 玉ねぎ もやし キャベツ 果物缶 | パン 中華麺 マーガリン | 油 |
| 11 (木) | 【かまっ子の日：冬瓜】 梅菜飯 冬瓜汁 平つくね 春雨の酢の物 | 鶏肉 卵 つくね | 牛乳 わかめ | 人参 青菜 | 椎茸 梅 きゅうり 冬瓜 オクラ | 米 春雨 砂糖 澱粉 | ごま |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 12 (金) | 【敬老の日：日本型食生活】 麦ご飯 味噌汁 さんまかぼすレモン煮 ほうれん草の磯香和え | 油揚げ 味噌 さんま | 牛乳 わかめ のり 白す干し | ねぎ 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ なす もやし | 米 麦 砂糖 | 油 ごま |
| 16 (火) | チキンライス コーンスープ オムレツ ブロッコリーの塩ゆで | 鶏肉 オムレツ | 牛乳 | 人参 パセリ ブロッコリー | 玉ねぎ コーン マッシュルーム | 米 じゃが芋 | 油 |
| 17 (水) | 【福岡のおいしい幸せ：ナン】 ナン なすと挽肉のカレー フルーツジュレ | 豚肉 チーズ ヨーグルト | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ 生姜 なす 枝豆 にんにく 果物缶 | ナン じゃが芋 | 油 |
| 18 (木) | ご飯 つくね団子串 五目うどん キャロットサラダ | 鶏肉 ツナ かまぼこ つくね | 牛乳 わかめ | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 椎茸 コーン 枝豆 | 米 乾麺 | ごま マヨネーズ |
| 19 (金) | 麦ご飯 厚揚げの中華煮 切り干し大根の酢の物 | 厚揚げ 豚肉 ハム | 牛乳 | 人参 ねぎ 小松菜 | 椎茸 生姜 きゅうり 玉ねぎ 切干大根 | 米 麦 砂糖 澱粉 | 油 ごま |
| 22 (月) | ご飯 ごぼう団子汁 鮭塩焼き 茎わかめのきんぴら | ごぼう団子 豚肉 味噌 鮭 油揚げ 天ぷら | 牛乳 茎わかめ | 人参 ニラ いんげん | えのき 椎茸 大根 こんにゃく | 米 砂糖 | 油 ごま |
| 24 (水) | 【カルシウムデー：チーズ】 チーズパン じゃがいものカレー煮 わかさぎのマリネ | 豚肉 | 牛乳 チーズ わかさぎ | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく | パン 砂糖 じゃが芋 | 油 |
| 25 (木) | 【愛知県の郷土料理】 ご飯 沢煮椀 みそカツ 酢キャベツ | 豚肉 トンカツ 油揚げ 味噌 | 牛乳 | 人参 ねぎ | キャベツ ごぼう 椎茸 えのき コーン 筍 にんにく | 米 澱粉 砂糖 | 油 ごま |
| 26 (金) | 麦ご飯 味噌汁 コロッケ ひじきと大豆の煮物 | 厚揚げ 大豆 天ぷら 味噌 | 牛乳 ひじき | 人参 いんげん ねぎ | 玉ねぎ こんにゃく | 米 麦 砂糖 コロッケ | 油 |
| 29 (月) | ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ デザート(セレクト) | 牛肉 ハム | 牛乳 | 人参 トマト ブロッコリー | にんにく コーン 玉ねぎ マッシュルーム | 米 砂糖 じゃが芋 デザート | 油 アーモンド |
| 30 (火) | ご飯 さけふりかけ ビーフンスープ 豆腐シューマイ 小松菜のピリ辛炒め | 豚肉 いか 豆腐シューマイ ふりかけ | 牛乳 白す干し | 人参 ニラ 小松菜 | もやし 椎茸 玉ねぎ キャベツ | こめ ビーフン | 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。