

給食献立表

【稲築東中学校】

嘉麻市立稲築学校給食センター

日	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月 755 32.5	ミルククレセント スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ アーモンドカル	牛肉 豚肉 ちくわ	牛乳 いりこ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン	パン 砂糖 スパゲティ	油 アーモンド
2火 775 21.7	カレーライス(白ご飯) フルーツミックス	牛肉	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン	米 じゃがいも	油
3水 769 31.7	麦ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	豚肉 豆腐 ちくわ みそ	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ にんにく 椎茸 きゅうり 生姜 切干大根	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま
4木 783 32.6	食パン 押し麦のスープ ココアクリーム かしわもち ハンバーグ ほうれん草ソテー	とり肉 ハンバーグ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ きくらげ コーン	パン 麦 砂糖 じゃがいも かしわもち	油 ココアクリーム
5金 776 26.6	ご飯 みそ汁 ホキフライ 茎わかめのきんぴら	厚揚げ ホキ みそ ちくわ	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ キャベツ こんにやく	米 砂糖 ごま	油 ごま
8月 790 30.2	【和食の日：ま 豆】 キャロットパン 山菜うどん 大豆とツナのサラダ	とり肉 油揚げ 大豆 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	わらび キャベツ たけのこ 椎茸 きゅうり	パン 乾麺	マヨネーズ
9火 809 37.9	【マナーめざしの日：正しい姿勢】 ご飯 高野豆腐の煮物 いわしレモン煮 三色和え 焼きめざし	とり肉 高野豆腐 いわし	牛乳 焼きめざし	人参 いんげん ほうれん草	椎茸 もやし こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	油
10水 746 22.9	ご飯 けんちん汁 メンチカツ 三色ゼリー いんげん炒め	豆腐 油揚げ メンチカツ 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ いんげん	筍 こんにやく ごぼう しめじ	米 ゼリー	油
11木 843 39.6	照焼チキンバーガー (丸パン 照焼チキンパティ キャベツソテー チーズ) あさりのチャウダー	とり肉 あさり	牛乳 生クリーム チーズ バター	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 ごま
12金	ご飯	豚肉 みそ	牛乳	人参	こんにやく	米	油

803 34.0	さつま汁 とり天 ごぼうと小松菜のごま和え	厚揚げ とり天		ねぎ 小松菜	大根 椎茸 ごぼう	さつまいも 砂糖	ごま ねりごま
15月 775 28.3	【世界の料理：ベトナム】 パインパン 小松菜炒め フォー・ガー 春巻 ゼリー	とり肉 ちくわ 春巻の具	牛乳 キャベツ	人参 ちんげん菜 小松菜	玉ねぎ かぼす もやし キャベツ	パン ゼリー フォー 砂糖 春巻の皮	油
16火 740 23.7	【和食の日：ご ごま】 ご飯 ごま入り肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 さけふりかけ	豚肉 ちくわ ふりかけ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
17水 861 29.4	麦ご飯 ビーンズドライカレー 海そうサラダ	牛肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 ちくわ	牛乳 海そう	人参 ピーマン	玉ねぎ レーズン にんにく ユン キャベツ セロリ きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま
18木 766 33.8	ミルクねじりパン ひじきスパゲティ キャロットサラダ	鶏肉 ツナ 油揚げ 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ えのき しめじ コーン	パン スパゲティ 砂糖	油 マヨネーズ ごま
19金 805 33.2	ご飯 五目大豆 ししゃもフライ ブロッコリーのおかか和え	とり肉 大豆 天ぷら 削り節	牛乳 ししゃも 昆布	人参 ブロッコリー	こんにやく ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃがいも	油
22月 856 35.4	背割りコッペパン 焼きそば 揚げシューマイ ゆで枝豆	豚肉 天ぷら シューマイ具	牛乳 青のり	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし 枝豆	パン 中華麺 シューマイ皮	油
23火 730 33.0	【沖縄県郷土料理】 クファージュシー ヨーグルト 豆腐汁 チャンプルー	豚肉 豆腐 ツナ 天ぷら みそ 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ ヨーグルト	人参 ゴーヤ ほうれん草	ごぼう もやし 椎茸 しめじ	米 砂糖 でん粉	油
24水 770 27.5	ご飯 みそ汁 さばごまみそ煮 ほうれん草の磯香和え	豆腐 さば 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草 小松菜	なす 玉ねぎ もやし しめじ	米 砂糖	ごま
25木 778 33.1	【かまっ子の日：アスパラ】 福岡県産小麦食パン いちごジャム ポークビーンズ 肉団子 アスパラサラダ	大豆 豚肉 肉団子	牛乳 アスパラ	人参 パセリ アスパラ	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油
26金 809 24.0	麦ご飯 チキンカレー フルーツジュレ	とり肉	牛乳 フルーツ	人参 フルーツ	玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン	米 麦 じゃがいも ジュレ	ごま
29月 740 39.0	黒糖パン ビーフンスープ 鶏とレバーのアーモンドからめ	豚肉 いか とり肉 とりレバー	牛乳	人参 ニラ	キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 ビーフン	油 アーモンド
30火 831 30.0	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨の酢の物	厚揚げ 豚肉 うずら卵 ちくわ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 生姜 きゅうり 椎茸	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま

太字が地場産物使用の食材です。

＜ 栄養価 ＞

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
6月分平均	786	34.2g (17.4%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%

