



学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材
米・ねぎ・ナス・パプリカ・きゅうり・豆苗

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

日	曜	米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。										エネルギー kcal	一口メモ	
		献立名												
		主食	牛乳	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	主な材料と体内での働き			
2	火	防災給食 ごはん		さばのみそ煮 ● 切り干し大根の煮物 救給根菜汁	さば みそ てんぷら 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが 切り干し大根 しいたけ 玉ねぎ ごぼう こんにやく 大根	米 さとう てんぷん	油	723	2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食べ、元気なからだづくりをしましょう! 防災給食 9月1日は、防災の日です。これに合わせて、9月2日は、防災給食としています。救給根菜汁は、温めずに水がなくてもそのまま食べられる具だくさんの汁物です。また、缶詰や乾物は災害時に役立ちます。「防災食」について、この機会におうちの方と話をしましょう。		
3	水	ごはん		つくねと野菜のうま煮 ● 寒天の酢の物	つくね 厚揚げ ちくわ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん 枝豆	玉ねぎ ごぼう こんにやく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	745			
4	木	麦ごはん		チキンカレー ● 海藻サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	玉ねぎ ワッショイにんにく きゅうり キャベツ コーン	米 小麦 じゃがいも 小麦 さとう	油	753			
5	金	ごはん		福岡県産野菜入り卵焼き ● ひじきの炒め煮 揚げなすのみそ汁	卵 油揚げ てんぷら 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん いんげん ねぎ	こんにやく なす 玉ねぎ	米 さとう	油	710			
8	月	ねじりパン		ポークビーンズ ● カラフルサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	トマト にんじん パプリカ	玉ねぎ ワッショイにんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油	702			
9	火	ごはん		アジカツ ● 竹輪と野菜の和え物 里いものみそ汁	アジ ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦 さとう 里いも	油	791			
10	水	麦ごはん		豚肉と野菜の生姜焼き風炒め ● せんべい汁 納豆	豚肉 鶏肉 納豆	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう えのきたけ しめじ	米 麦 てんぷん せんべい さとう	油	742			
11	木	麦ごはん		麻婆豆腐 ● パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 赤みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが ワッショイにんにく しいたけ きゅうり	米 麦 てんぷん さとう	油 ごま ごま油	779			
12	金	ごはん		赤魚のレモンしょうゆ焼き ● ひじきのカレー炒め 春雨汁	赤魚 鶏肉 てんぷら 油揚げ なたと 豆腐	牛乳 ひじき	枝豆 にんじん ねぎ	しいたけ えのきたけ	米 さとう 春雨	ごま油	721			
15	月	敬老の日												
16	火	ごはん		鶏肉の塩こうじ焼き ● ゆかり和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 赤しそ ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ 梅干し 玉ねぎ ごぼう	米 里いも		760		宮崎県の郷土料理	
17	水	菜めし (少なめ)		肉うどん ● 豆苗のソテー	豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ とうみょう 大根葉	玉ねぎ キャベツ	米 うどん さとう		709			
18	木	ごはん		豚じゃがキムチ ● いかときゅうりの酢の物	豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん いら	玉ねぎ 白菜 こんにやく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	768			
19	金	麦ごはん		さばの竜田揚げ ● 春雨炒め かき玉汁	さば 豚肉 卵 豆腐 なたと	牛乳	パプリカ ねぎ	しょうが ワッショイにんにく もやし キャベツ きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 春雨 さとう てんぷん	油 ごま油	723			
22	月	ロールパン		和風きのこスパゲティ ● ツナポテトサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 枝豆	えのきたけ エリンギ しめじ ワッショイにんにく きゅうり コーン 玉ねぎ	パン スパゲティ じゃがいも マヨネーズ	バター	721	24日は、宮崎県の郷土料理、チキン南蛮です。チキン南蛮は、甘酢のタレにつけたとりのからあげに、タルタルソースをかける料理です。宮崎県の延岡市が発祥とされています。また、宮崎県は、切り干し大根の生産量が日本一です。		
23	火	秋分の日												
24	水	郷土料理 宮崎県 麦ごはん		チキン南蛮(一食タルタルソース付き) ● 切り干し大根の酢の物 玉ねぎと豆腐のみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ	米 麦 さとう てんぷん	油 タルタルソース ごま油	837	世界の料理 インド インドは、赤道に近く、とても暑い国です。暑くてもしっかり食事がとれるように、インド料理では、食欲を増やす効果のある「スパイス」をたくさん使います。29日は、スパイスを効かせた「キーマカレー」です! 「ナン」につけていただきます!		
25	木	中間考査												
26	金	わかめごはん		鶏肉と野菜のさっぱり煮 ● 三色和え	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆	玉ねぎ ワッショイにんにく きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	油 ごま	792			
29	月	世界の料理 インド ナン		キーマカレー ● フルーツヨーグルト和え	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ ワッショイにんにく みかん パイン もも バナナ	ナン じゃがいも 小麦 さとう	油	831			
30	火	ごはん		あおさ入りホキフライ ● じゃがいものバター炒め 赤だしのみそ汁	ホキ かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 小麦 じゃがいも さとう	油 バター	764			