



の学校給食献立予定表



太字は遠賀中・遠賀南中の

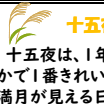
今月使用予定の地場産（遠賀町周辺）食材

米・パプリカ・小松菜・豆苗・ワッショイにんにく

中学校用

3年生からのリクエスト給食です♪

遠賀町食育交流・防災センター

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」は卵を使用しません。											エネルギー	ひとくちメモ	
日	曜	献立名			主な材料と体内での働き						kcal		
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの		からだのちようしをとのえるもの		ねつやちからをつくるもの				
1	水	ごはん		厚揚げとキムチの炒め物 ● 春雨汁 しゅうまい(1個)	ぶた肉 厚揚げ みそ なたと 豆腐 しゅうまい	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ しょうが えのきたけ しいたけ	米 さとう でんぶん 春雨	油	717	 十五夜 十五夜は、1年のなかで1番きれいな丸い満月が見える日のことです。毎年、日にちが変わります。今年の十五夜は10月6日です。 給食では、10月3日に十五夜にちなんだ献立になっています。 十五夜では、里芋や枝豆をお供えする習わしがあります。 給食では、里いものそば煮と枝豆ごはんとして登場します。	
2	木	麦ごはん		タンドリーチキン ● ハニーマスタードサラダ 野菜スープ	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	パプリカ 人参 パセリ	しょうが ワッショイにんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 麦 はちみつ	油	713		
3	金	枝豆ごはん		厚焼き卵 ● 里いものそば煮 すまし汁	厚焼き卵 とり肉 てんぷら なたと 豆腐	牛乳	枝豆 人参 いんげん ほうれん草	こんにやく えのきたけ	米 里いも さとう	油	728		
6	月	コッペパン		クリームシチュー ● チャッスサラダ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう ポテトチップ	マーガリン 油	707		
7	火	わかめごはん (少なめ)		きつねうどん ● アーモンドサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ハム	牛乳 わかめ	ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 うどん さとう	油 アーモンド	727		
8	水	ごはん		あじのゆずしょうゆ焼き ● 野菜のごまだれ和え 里いものみそ汁	あじ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ゆず キャベツ きゅうり	米 さとう 里いも	ごま油 油 ごま	710		
9	木	ごはん		鶏肉と野菜のうま煮 ● わかめときゅうりの酢の物	とり肉 てんぷら 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	712		
目の愛護デー		麦ごはん		サーモンフライ ● のりและ 豚汁 	サーモンフライ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう	米 麦 さとう さつまいも	油	751		
13	月	 スポーツの日 											
14	火	麦ごはん		ハンバーグのキノコソースかけ ● 豆苗のソテー 厚揚げのみそ汁	ハンバーグ ベーコン みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 絹さや 豆苗 ねぎ	玉ねぎ しめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム キャベツ	米 麦 さとう でんぶん		765	 熊本の郷土料理 24日は熊本の郷土料理です。 熊本の有名な郷土料理として、「辛子れんこん」があります。れんこんのシャキシャキした歯ごたえと、和からの少しツンとした辛みが特徴的なおいしさを生み出しています。給食では、れんこんの辛子マヨネーズあえとしてアレンジしています。 太平燕(タイピーエン)は、肉、魚介類、野菜などを春雨とあわせたスープです。様々な食材のうまみが濃縮されていて、熊本の給食で人気のメニューです。	
15	水	麦ごはん		豚とじどんぶり ● 寒天の酢の物	ぶた肉 卵 ハム	牛乳 寒天 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 白ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	米 麦 でんぶん さとう	油	700		
16	木	ごはん		さばのピリ辛煮 ● ゆかりあえ 水炊き風汁	さば とり肉 豆腐	牛乳	人参 赤しそ	しょうが ワッショイにんにく きゅうり キャベツ 梅 白菜 えのきたけ 白ねぎ	米 さとう マロニー		765		
17	金	麦ごはん		麻婆豆腐 ● 中華和え	ぶた肉 豆腐 赤みそ 焼きぶた	牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ しょうが ワッショイにんにく キャベツ きゅうり もやし	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま油	740		
20	月	揚げパン		ポークビーンズ ● コーンサラダ	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ねじりパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	753		
21	火	ごはん		ジャージャン豆腐 ● 中華風卵スープ	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ベーコン 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ しいたけ しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	718		
22	水	ごはん		赤魚のしょうがじょうゆかけ ● ひじきの炒め煮 せんべい汁	赤魚 てんぷら 油揚げ とり肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ	しょうが こんにやく ごぼう しめじ えのきたけ	米 さとう せんべい	油	698		
23	木	ごはん		おでん ● ゆず香あえ かなぎの佃煮	とり肉 てんぷら ちくわ 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ かなぎ	人参	こんにやく 大根 キャベツ きゅうり ゆず	米 里いも さとう		701		
熊本の郷土料理		ごはん		焼きししゃも(2匹) ● れんこんの辛子マヨネーズあえ 太平燕	ハム ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	れんこん きゅうり きくらげ しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 春雨	マヨネーズ	732		
野菜サラダサンド		食パン		野菜サラダ ● スライスチーズ ミネストローネ	ハム ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ワッショイにんにく	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	712		
28	火	麦ごはん		チキンカレー ● フルーツ&ゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ ワッショイにんにく みかん パイン もも	米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油	814		
29	水	ごはん		八宝菜 ● 三色あえ 大学芋	ぶた肉 えび いか かまぼこ	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま	758		
30	木	ごはん		さばの塩焼き ● じゃがいものきんぴら きのこ汁	さば ぶた肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのきたけ 大根	米 さとう じゃがいも 里いも	油 ごま	783		
ハロウィン		麦ごはん		かぼちゃコロッケ ● 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	かぼちゃコロッケ てんぷら 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 白菜	米 麦 さとう	油	739		