



の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・にんにく・なす・冬瓜・パプリカ・ピーマン・きゅうり・豆苗

中学校用

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」は卵を使用していません。											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		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからをつくるもの			
2	水	ごはん	●	さばのみそ煮 防災サラダ 春雨汁	さば みそ ツナ なると 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ コーン 切干大根 きゅうり えのき しいたけ	米 さとう 春雨	マヨネーズ	738	9月1日は防災の日 9月1日は1923年に起きた関東大震災の発生日であることと、台風の多い時期に重なることから、「防災の日」と定められました。 2日の防災献立は、備蓄食料として使うこともできる缶詰や乾物を使った組み合わせになっています。 この機会にぜひ、ご家庭の防災グッズ等の見直しをしてみましよう。 
3	木	麦ごはん	●	チキンカレー 海藻サラダ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 海藻	人参 玉ねぎ ガッツにんにく コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	742		
4	金	ごはん	●	麻婆なす わかめスープ しゅうまい(2個)	ぶた肉 赤みそ 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 豆苗 なす 白ねぎ しいたけ しょうが ガッツにんにく えのき 玉ねぎ	米 さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま油	704		
7	月	ミルクコッペパン (小さめ)	●	スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	人参 トマト パプリカ 玉ねぎ ガッツにんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	ミルクパン スパゲティ はちみつ	油	737		
8	火	ごはん	●	あじのにんにくしょうゆかけ 野菜のごまだれあえ 豚汁	あじ ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ しょうが ガッツにんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう	米 さとう 里いも	油 ごま	721		
9	水	ごはん	●	ジャージャン豆腐 冬瓜入り中華風卵スープ 焼きぎょうざ(1個)	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ベーコン 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが 冬瓜 きくらげ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	724		
10	木	ごはん	●	豚じゃがキムチ 寒天の酢の物 昆布の佃煮	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ 寒天 昆布	人参 にら こんにやく 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	718		
11	金	ごはん	●	赤魚のレモンしょうゆかけ ひじきの炒め煮 水炊き風汁	赤魚 油揚げ てんぷら とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん こんにやく キャベツ 白ねぎ えのき	米 さとう ごま油 マロニー	油	701		
14	月	県産麦100% コッペパン	●	博多和牛の赤ワイン煮 チップスサラダ 野菜スープ	博多和牛 ハム とり肉	牛乳	人参 パセリ 玉ねぎ ガッツにんにく きゅうり キャベツ	パン さとう ポテトチップス じゃがいも	油	817		
15	火	麦ごはん	●	麻婆豆腐 パンパンジーサラダ	ぶた肉 豆腐 赤みそ とり肉	牛乳	ねぎ 人参 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ しょうが ガッツにんにく きゅうり	米 麦 さとう でんぶん ごま ごま油	油	753		
16	水	麦ごはん	●	さばの竜田揚げ 切り干し大根の酢の物 豆腐のみそ汁	さば ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ガッツにんにく しょうが 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 麦 でんぶん さとう ごま油	油 ごま油	736		
17	木	ごはん	●	鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	とり肉 てんぷら 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 絹さや 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	705		
18	金	わかめごはん (少なめ)	●	きつねうどん ひじきのサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ハム	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ パプリカ 玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン きゅうり	米 うどん さとう マヨネーズ	717			
21	月	敬老の日(21日) 国民の休日(22日) 秋分の日(23日)										
22	火											
23	水											
24	木	ごはん	●	ガバオライス フォー・ガー	ぶた肉 とり肉	牛乳	パプリカ 人参 ピーマン バジル ねぎ	玉ねぎ ガッツにんにく しょうが もやし えのき	米 ビーフン でんぶん さとう	油 ごま油	700	鹿児島県郷土料理献立 29日は鹿児島県の郷土料理献立です。 鶏飯(けいはん)は鹿児島県の奄美地方でよく食べられています。だし茶漬けのように、ごはんは鶏肉やしいたけの入った汁をかけて食べます。 その他にも、鹿児島県で有名なきびなごやさつまいもを使った献立になっています。 
十五夜			●	里いものそばろ煮	とり肉 てんぷら	牛乳	枝豆 人参	こんにやく	米 里いも			
25	金	枝豆ごはん	●	せんべい汁 十五夜ゼリー 千草焼き	卵	チーズ	いんげん ねぎ ほうれん草	ごぼう しめじ えのき 玉ねぎ	さとう せんべい ゼリー	油	730	
28	月	《てりやきバーガー》 柏型パン	●	照り焼きチキン コールスローサラダ ジャーマンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ 油	704	
鹿児島県の郷土料理					鶏飯(ごはんにかける)	とり肉 卵	牛乳	しいたけ 大根	米 さとう			
29	火	ごはん	●	きびなごのカリカリフライ さつまいもサラダ	ツナ	牛乳 きびなご	ねぎ 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	油 マヨネーズ	769	
30	水	麦ごはん	●	ハンバーグのケチャップかけ 県産野菜の炒め物 なすのみそ汁	とり肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	豆苗 人参 ねぎ	キャベツ えのき なす 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぶん	油	729	