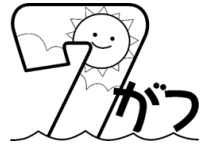


直方市中学校給食献立表



※行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない学校があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
2 (月)	・ポークジンジャーサラダ風 ・カレーポテトコロッケ ・昆布佃煮 ・一食ヨーグルト ・ご飯 ・牛乳	957 35.4	*			*													*	*				*				*	
3 (火)	・鱈フライ ・一食ソース ・コーンシュウマイ ・切干大根煮 ・ご飯 ・牛乳	825 29.9	*		*	*		*	*									*	*	*	*				*			*	
4 (水)	・牛丼の具 ・きびなごの唐揚げ ・カットゼリー ・枝豆 ・ツナサラダ ・麦ご飯 ・牛乳	970 34.7	*		*	*									*				*						*			*	
5 (木)	・鶏の唐揚げ ・マカロニサラダ ・卵焼き ・すまし汁 ・のりかつおふりかけ ・ご飯 ・牛乳	949 35.1	*		*	*		*									*	*	*	*	*			*					
6 (金)	・鯖ホイル焼き ・南瓜挽肉フライ ・春雨サラダ ・七夕ゼリー ・麦ご飯 ・牛乳	920 29.8	*			*												*	*		*								
9 (月)	・甘辛肉団子 ・竹輪の磯辺揚げ ・ジャーマンポテト ・ひじきの煮付け ・青梅ゼリー ・ご飯 ・牛乳	890 26.7	*		*	*									*			*	*	*	*								
10 (火)	・豚の竜田揚げ ・茄子とピーマンのソテー ・プチチーズ ・冬瓜スープ ・雑穀ご飯 ・牛乳	965 39.3	*		*	*													*		*								
11 (水)	・ミートスパゲティ ・中華胡瓜 ・ハムカツ ・スイカ ・食パン ・牛乳	758 31.5	*		*	*									*				*		*								
12 (木)	・ホキのピザソース焼き ・キャベツのペペロンチーノ ・海藻サラダ ・みかん缶 ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	764 30.5	*			*		*	*										*	*	*								
13 (金)	・夏野菜カレー ・春巻き ・シュウマイ ・ビーンズサラダ ・りんご ・一食ミニフィッシュ ・麦ご飯 ・牛乳	1113 31.7	*			*		*	*				*		*				*	*	*								

7月7日(土)は七夕です

6日(金)に七夕ゼリー(巨峰ゼリー)の提供を行ないます。



直方市中学校給食献立表



※行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない学校があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
17 (火)	・鶏肉の照り焼き ・スパゲティ ・ゴーヤの炒め物 ・パイン缶 ・卵スープ ・ピタパン ・牛乳	723 38.9	*		*	*													*	*	*								
18 (水)	・すきやき風煮 ・オレンジ ・胡瓜とわかめの酢物 ・田舎汁 ・ふりかけ ・麦ご飯 ・牛乳	874 32.1	*			*		*	*				*		*		*		*	*									
19 (木)	・冷やしぶっかけうどん ・うどんつゆ ・かきあげ ・エビ天 ・焼きちくわ ・カットゼリー ・いなり寿司 ・牛乳	728 21	*	*	*	*		*											*										
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		879	中学校給食の栄養基準											エネルギー(kcal)		820													
1ヶ月平均蛋白質 (g)		32												蛋白質(g)		30													

7月11日(水) ミートスパゲティ/食パン
7月17日(火) 鶏肉の照焼き/ピタパン
 6月に続き、食パン、ピタパンの提供を行ないます。
 ピタパンは、ご存じかと思いますが、袋状になっており、中に具材を入れられるようになっています。鶏の照焼きを中に入れて食べられてみてください。

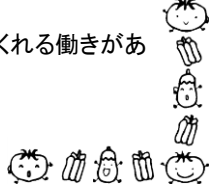
7月19日(木)
冷やしぶっかけうどん
 汁容器にうどんのつゆが入っています。
 主食容器に入っているうどんにつゆをかけて食べてください。



7月旬の野菜には、オクラ、胡瓜、ピーマン、茄子、トマト、にがうり(ゴーヤ)、南瓜、冬瓜(とうがん)、スイカがあります。

- 10日(火) 茄子とピーマンのソテー、冬瓜スープ
- 11日(水) スイカ
- 13日(金) 夏野菜カレー(南瓜、ピーマン、茄子)
- 17日(火) ゴーヤの炒め物

旬の野菜を使用した献立になっています。また、夏野菜には、水分がたっぷり含まれていて、体を冷やしてくれる働きがあります。暑くなる季節です。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。



★予約開始日★ 予約開始は6月1日(金)です！

★予約締切日★ マークシート予約は、6月15日(金)です！
必ず期限までに学校へ提出してください。
インターネット予約は、6月20日(水)です！
予約忘れのないようにお願いします！

★口座振替日★ 次回は、6月13日(水)です！

