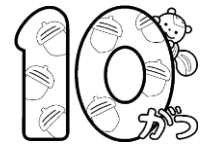
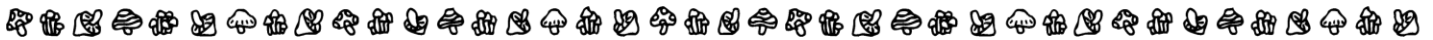


# 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。  
 ※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
1 (月)	・ブルコギ ・ピリ辛こんにやく ・大根マリネ ・りんご ・ハニーピーナッツ ・麦ご飯 ・牛乳	981 32.8	*		*	*	*	*							*				*	*				*				*	
2 (火)	・甘辛肉団子 ・ビーフン ・鯖の竜田揚げ ・プチゼリー ・卵スープ ・ご飯 ・牛乳	978 30.6	*		*	*									*			*	*	*	*								
3 (水)	・野菜メンチカツ ・一食ソース ・鮭フレーク ・ブロッコリーサラダ ・切干大根煮 ・キャラメルパンナコッタ ・ご飯 ・牛乳	826 23.6	*		*	*											*	*	*	*	*			*				*	
4 (木)	・鯛フライ ・一食ソース ・キャベツ ・南瓜のそぼろ煮 ・シウマイ ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	931 36.3	*		*	*												*	*	*	*								
5 (金)	・血うどんの具 ・鶏の唐揚げ ・一食ミニフィッシュ ・揚げ麵 ・わかめおにぎり ・牛乳	736 33.5	*		*	*		*	*		*				*				*	*	*				*			*	
9 (火)	・ホキのピザソース焼き ・昆布佃煮 ・竹輪のカレー揚げ ・ゴボウサラダ ・ニラとベーコンのスープ ・ご飯 ・牛乳	757 31.2	*		*	*													*	*	*							*	
10 (水)	・ペッパーチキン ・キノコのペペロンチーノ風 ・キャベツサラダ ・オニオンスープ ・食パン ・ブルーベリージャム ・牛乳	696 29.3	*		*	*													*	*	*			*				*	
11 (木)	・豚の竜田揚げ ・ひじきの煮付け ・薩摩芋甘煮 ・すまし汁 ・のりかつおふりかけ ・ご飯 ・牛乳	1017 41.6	*		*	*		*									*	*	*	*	*			*				*	
12 (金)	・ドライカレーの具 ・きびなごの唐揚げ ・揚げ餃子 ・ポテトサラダ ・プチゼリー ・麦ご飯 ・牛乳	948 31.9	*		*	*									*			*	*	*				*					



★予約開始日★

予約開始は9月1日(土)です！

★予約締切日★

マークシート予約は、9月13日(木)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、9月20日(木)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、9月12日(水)です！  
 11月分給食費となります。

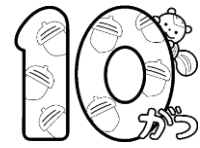


10月4日は「いわしの日」です。い(1)わ(0)し(4)の語呂合せになっています。鯛(いわし)は8~10月が旬の魚で、鯛の脂には血液をきれいにする働きがあります。4日は鯛フライの提供を行いません。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康や大切さを考える日です。暗いところで本を読んだり、長時間テレビをみたり、ゲームをしたり、目が疲れる事は避けましょう。ブルーベリーや茄子などの紫色の食べ物には、アントシアニンが多く含まれていて、目の疲れをとり、視力が低下するのを防ぐ働きがあります。10日はブルーベリージャムの提供を行います。

10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンといえば、南瓜ですね。31日は南瓜コロッケの提供を行いません。カボチャは緑黄色野菜で、ビタミンミネラルが豊富です。ビタミンC、Eは体に外のある活性酸素を抑える働きがあり、老化の進行や生活習慣病、癌などを予防する栄養成分です。

# 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※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
16 (火)	・酢鶏 ・もやしナムル ・プチゼリー ・ご飯 ・牛乳	942 31.4	*			*													*	*	*				*	*		*	
17 (水)	・赤魚のバター焼き ・スパゲティ ・じゃが芋煮付け ・プチチーズ ・味噌汁 ・味付け海苔 ・ご飯 ・牛乳	860 37.6	*		*	*		*	*								*	*	*	*					*				
18 (木)	・豚肉丼の具 ・鯖のカレー揚げ ・小松菜の胡麻和え ・アーモンドカル ・麦ご飯 ・牛乳	981 40	*		*	*		*	*									*	*	*	*							*	
19 (金)	・チキンカツ ・キャベツ ・一食ソース ・チリコンカン ・手作りふりかけ ・野菜スープ ・ご飯 ・牛乳	794 29.7	*		*	*	*	*	*				*		*		*	*	*	*	*			*	*	*		*	
22 (月)	・鶏の唐揚げソース ・スパサラダ ・パイン缶 ・ご飯 ・牛乳	1002 35.6	*			*													*	*	*			*				*	
23 (火)	・鯛の蒲焼き ・大根と豚肉の煮物 ・かにかまサラダ ・ちゃんぽん味噌汁 ・一食のりたまごふりかけ ・麦ご飯 ・牛乳	865 34.1	*		*	*		*	*		*						*	*	*	*	*			*	*			*	
24 (水)	・焼きうどん ・米粉ドック ・ミートボール ・胡瓜のピリ辛和え ・卵スープ ・牛乳	675 29.3	*	*	*	*													*	*	*			*	*			*	
25 (木)	・ハヤシライス ・ツナマヨオムレツ ・パンサンスー ・梨 ・麦ご飯 ・牛乳	993 30.7	*		*	*		*	*						*				*	*	*				*				
26 (金)	・ナポリタンスパ ・ウインナー ・ツナサラダ ・さつま芋ときのこのシチュー ・食パン ・ココアクリーム ・牛乳	871 28.2	*		*	*									*				*	*	*			*					
29 (月)	・中華丼の具 ・揚げ餃子・春巻き ・カットゼリー ・海藻サラダ ・麦ご飯 ・牛乳	993 31	*		*	*		*	*						*				*	*	*			*	*			*	
30 (火)	・ハンバーグキノコソース ・スパゲティ ・1食からしめんたいこ ・大豆のサラダ ・リンゴゼリー ・ご飯 ・牛乳	882 29.1	*			*									*				*	*	*			*					
31 (水)	・南瓜コロッケ ・海老フライ ・オレンジ ・コーンサラダ ・すまし汁 ・かしわ飯 ・牛乳	764 24.3	*		*	*		*					*						*	*				*				*	
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		882	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												