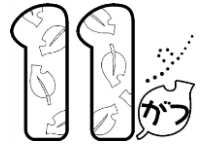


直方市中学校給食献立表



※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。

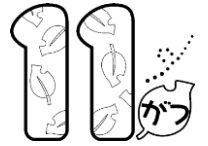
日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1 (木)	・豚肉の南蛮漬 ・一食ノンエッグタルタルソース ・ほうれん草白和え ・りんご ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	966 40.4	*		*	*													*	*				*				*	
2 (金)	・ホギの唐揚げ ・一食刻み海苔 ・鶏そぼろ丼の具 ・マカロニサラダ ・ピリ辛こんにゃく ・すまし汁・味飯(麦) ・牛乳	838 35.2	*		*	*		*	*								*	*	*	*	*				*	*			
5 (月)	・鯖ホイル焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・焼き豚中華サラダ ・ミニカスタードクレープ ・ご飯 ・牛乳	899 32	*		*	*													*	*	*	*			*			*	
6 (火)	・酢豚 ・もやしナムル ・シュウマイ ・中華スープ ・ご飯 ・牛乳	888 31.5	*			*													*	*	*							*	
7 (水)	・シイラフライ ・一食ソース ・スパゲティ ・人参しりしり ・ピーナッツクリーム ・鶏肉と青梗菜のスープ ・食パン ・牛乳	767 33	*		*	*	*												*	*	*							*	
8 (木)	・鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ・春雨の酢物 ・鮭フレーク ・田舎汁 ・ご飯 ・牛乳	946 33.5	*		*	*		*	*								*		*	*								*	
9 (金)	・牛丼の具 ・ごぼうの唐揚げ ・みかん ・ちくわのチーズ焼き ・胡瓜のピリ辛和え ・麦ご飯 ・牛乳	943 30	*		*	*									*				*									*	
12 (月)	・鶏肉のレモン煮 ・コーンサラダ ・プチゼリー ・野菜スープ ・ご飯 ・牛乳	997 35.7	*		*	*													*	*								*	
13 (火)	・鯛カレーフライ ・味付けのり ・具沢山ひじき煮 ・ミートボール ・味噌汁 ・麦ご飯 ・牛乳	926 34.5	*		*	*		*	*								*	*	*	*	*			*	*			*	
14 (水)	・ミートスパゲティ ・アーモンドカル ・蓮根サラダ ・りんご ・牛乳	768 33.2	*			*		*	*					*					*	*				*				*	
15 (木)	・さんまみぞれ煮 ・鶏の唐揚げ ・ニラともやしのソテー ・プチゼリー ・一食のりかつおふりかけ ・豚汁 ・ご飯 ・牛乳	920 33.7	*		*	*		*									*	*	*	*	*				*			*	
16 (金)	・キムタクご飯の具 ・米粉deスイートポテト ・スパサラダ ・青梗菜ナムル ・麦ご飯 ・牛乳	891 29.9	*			*													*	*				*					

いい歯の日

20日(火)～22日(木)は期末考査のため、給食はありません。



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
19 (月)	・鰯の南蛮漬け ・切干大根煮 ・みかん缶 ・すまし汁 ・牛ごぼう飯 ・牛乳	866 32.1	*		*	*									*			*	*	*									
26 (月)	・鶏肉のごま醤油焼き ・南瓜のサラダ ・昆布佃煮 ・白菜スープ ・ご飯 ・牛乳	934 37.6	*			*													*	*	*			*				*	
27 (火)	・ハムカツ ・野菜サラダ ・ウインナー ・一食ノンエッグマヨネーズ ・ポークビーンズ ・パイナップル ・コーンクリームスープ ・ピタパン ・牛乳	691 28.3	*		*	*									*				*	*	*			*					
28 (水)	・照焼きさきのごハンバーグ ・ペンネ ・ブロッコリーサラダ ・ミネストローネ ・一食のり卵ふりかけ ・麦ご飯 ・牛乳	913 29.4	*		*	*		*	*						*		*	*	*	*	*			*	*			*	
29 (木)	・焼きそば ・揚げ餃子 ・春巻き ・青梗菜ソテー ・ハリハリ大根サラダ ・ムース ・牛乳	730 24.8	*	*	*	*		*	*										*	*	*			*				*	
30 (金)	・ミートボールカレー ・きとともコロッケ ・一食ソース ・キャベツ ・みかん ・白菜とハムのサラダ ・麦ご飯 ・牛乳	933 24.6	*		*	*		*	*				*		*				*	*	*			*	*			*	
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		878	中学校給食の栄養基準												エネルギー(kcal)	830													
1ヶ月平均蛋白質 (g)		32.1													蛋白質(g)	摂取エネルギー全体の13~20% (26.9~41.5g)													



★予約開始日★

予約開始は10月1日(月)です！

★予約締切日★

マークシート予約は、10月16日(火)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、10月20日(土)です！
 予約忘れのないようにお願いします！

★口座振替日★

今回は、10月12日(金)です！
 12月分給食費となります。



根菜類がおいしい季節になりました！

夏の太陽を浴びてしっかり栄養を蓄えた根菜類は秋に旬を迎えます。根菜類は冬にかけて旨みを増していきます。根菜類とは、土の中で育つ野菜のことで、人参・大根・れんこん・ごぼうなどです。胃腸の働きを高め、体を温める働きがあります。

- 大根・・・気温が低い環境で育つと甘みが出て美味しくなります。風邪を防いでくれるビタミンC が沢山含まれています。
- ほうれん草・・・目を良くするビタミンAや風邪を防ぐビタミンC、血液を作る鉄分など体に良い栄養が沢山入っています。1年中食べることが出来ますが、寒い時期が旬で美味しいです。
- れんこん・・・『はす』という花の茎の部分で土の中に埋まっています。はすの茎は穴が沢山空いているのが特徴です。この穴は、地上にある葉から土の中にある蓮根まで空気を送るためのものです。

※献立に旬の野菜を使用している献立名を太字にしています。