

日付曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ	
				主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9 (火)	ホキフライ / 一食ソース ちくわとキャベツのサラダ コーンクリームスープ 食パン チョコ大豆クリーム	食パン	☆	ホキフライ ちくわ	牛乳	人参	枝豆むき身 キャベツ コーンカネ ル	パン	揚げ油 すりごま (白) エッグケア マヨネー チョコ大豆	820 28.8 34.9	【旬の食べ物】 キャベツ たまねぎ	
10日(水) 入学式 入学おめでとうございます! 新1年生は11日(木)から給食が始まります☆												
11 (木)	カレーライス マカロニサラダ りんご	麦ご飯	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	玉葱 胡瓜 りんご	じゃがいも マカロニ 丸麦 米	油 エッグケア マヨネー	929 24.5 37.2	じゃが芋 アスパラ	
12 (金)	さばホイル焼き アスパラと豚肉の炒め物 いなか汁	ご飯	☆	さばホイル焼 豚肉スライス 鶏もも小肉 豆腐 揚げ	牛乳	アスパラガス 人参	コーンカネ ル 玉葱 椎茸 板こんにゃく	でん粉 さつまいも 米	油	777 35.1 22.3	たけのこ わかめ	
15 (月)	鶏の唐揚げ タケノコとこんにゃくの炒め煮 具沢山味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 豚肉スライス 米味噌 厚揚げ	牛乳	人参 こまつ菜	生姜 おろしにんにく たけのこ 板こんにゃく しめじ キャベツ	でん粉 砂糖 米	揚げ油 油	774 27.6 26.2	796 26.0 35.3	献立表に太い文字で書いてあるのが旬の食べ物です。
16 (火)	ハムカツ / ボイルキャベツ 一食中濃ソース スライスチーズ クリームシチュー 横割り丸パン(らい麦)	パン	☆	ハムカツ40g ベーコン	スライスチーズ 牛乳	人参	キャベツ 玉葱 コーンカネ ル	じゃがいも ライ麦 パン	揚げ油 油	796 26.0 35.3	★給食スタート★ 9日から給食が始まります。1年生は11日からです。 清潔なハンカチ、箸、ランチマットを毎日必ず持ってきて	
17 (水)	いわし梅煮 小松菜とあさりの煮付け 豚汁	ご飯	☆	いわし梅煮 あさり 豚肉スライス 米味噌 油揚げ	牛乳	こまつ菜 人参	大根 白菜 ごぼう ささがき えのき 板こんにゃく	砂糖 米	油	694 28.1 19.0	★食材まめ知識★ 【アスパラ】 穂先にルチンやグルタチオン、アスパラギン酸といったアミノ酸の一種を沢山含みます。アスパラギン酸には、体内でエネルギー代謝を活発にし、疲労回復を早める効果があります。また、ビタミン類を豊富に含み、特に葉酸を多く含むので貧血気味の人にはおすすめです。 12日の給食でアスパラを使用しています。	
18 (木)	豚肉ときのこの辛味噌丼の具 スパゲティサラダ オレンジ	麦ご飯	☆	豚肉スライス 赤味噌 ロースハム	牛乳	人参	玉葱 えのき しめじ ごぼう ささがき 胡瓜 ネーブル オレンジ	砂糖 スパゲティ 丸麦 米	いりごま(白) 油 エッグケア マヨネー	811 29.0 24.6	子供が食べるイラスト	
19 (金)	さばのごま煮 具沢山彩りひじき 味噌汁	【食育の日】 ご飯	☆	さば 油揚げ 米味噌	芽ひじき 若布 牛乳	人参 小松菜	生姜 れんこん 枝豆むき身 コーンカネ ル	砂糖 じゃがいも 米	すりごま(白) 油	791 27.2 28.7	【たけのこ】 竹の地下茎の節からでる若芽です。漢字の「筍」は地上に芽を出してから10日(一旬)ほどで竹になることに由来します。15日の給食でたけのこを使用しています。	
22 (月)	酢どり 竹輪と胡瓜のピリ辛マヨ和え	ご飯	☆	鶏肉 ちくわ	牛乳	人参 ピーマン	椎茸 生姜 玉葱 おろしにんにく コーンカネ ル 胡瓜	中力粉 でん粉 砂糖 米	油 揚げ油 エッグ ケア マヨネー	871 28.3 33.7		
23 (火)	ハンバーグ照焼きソース 大豆ツナサラダ ミネストローネ 食パン りんごジャム	食パン	☆	ハンバーグ シーチキン 大豆 ウインナー	牛乳	トマト角切缶 人参	胡瓜 コーンカネ ル 玉葱 キャベツ おろしにんにく	でん粉 砂糖 じゃがいも シェル マカロニ パン りんごジャム	油 エッグケア マヨネー	771 29.7 30.9		
24 (水)	コチュマヨチキン 二色ナムル チゲ風スープ	ご飯	☆	鶏肉 豚肉スライス 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	キムチ もやし	砂糖 でん粉 米	油 エッグケア マヨネー いりごま (白) ごま油	807 33.1 30.9		
25 (木)	あじの竜田揚げ 切干大根煮 野菜たっぷり味噌汁	ご飯	☆	あじ 角天 米味噌	牛乳	人参	生姜 枝豆むき身 干切大根 椎茸 玉葱 えのき キャベツ	でん粉 砂糖 米	揚げ油 油	761 30.1 21.2		
26 (金)	ビビンバ丼の具 ムース 春雨スープ	麦ご飯	☆	豚肉スライス かまぼこ 豆腐	ムース 牛乳	にら 人参 ほうれん草	もやし 椎茸	緑豆春雨 米丸麦	油 ごま油	762 31.2 22.2		
30 (火)	国産キャベツのメンチカツ 一食中濃ソース かぼちゃサラダ 卵スープ キャロットコッパン	パン	☆	メンチカツ 卵 豆腐	牛乳	かぼちゃ	枝豆むき身 椎茸 玉葱	じゃがいも 砂糖 キャロットパン	揚げ油 エッグケア マヨネー	787 26.2 37.8	毎週火曜日はパンの日です! パンのイラスト	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。												
のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきてみましょう。												
学校給食の栄養基準												
830 42.5 28.3												

★今月使用する 玉葱 と 小松菜 は直方産です!
玉葱は 石芽農業さん、小松菜は トfarm さんが、愛情を込めて育ててくださいました。
感謝の気持ちを忘れずに、美味しくいただきます。
※直方産の野菜は赤字で記載しています。

