



直方市学校給食会

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

たんぱく質(g)

脂質(g)

エネルギー(kcal)

主に体をつくるものになる

主に体の調子を整えるものになる

主にエネルギーのもとになる

1群

2群

3群

4群

5群

6群

1
(木)

豚肉のスタミナ炒め
ショールンポオ
かきたま汁

ご飯

☆

豚肉スライス ショールンポオ 卵

牛乳

人参 こまつ菜

生姜 おろしにんにく キャベツ コーンカネル 玉葱

砂糖 米

ごま油

705

27.5

19.0

2
(金)

いわしの生姜煮
れんこんと鶏のきんぴら
具だくさん味噌汁

ご飯

☆

いわし 生姜 鶏肉 油揚げ 米味噌

牛乳

人参 いんげん ほうれん草

れんこん 白菜 椎茸

砂糖 じゃがいも 米

油

721

24.7

22.0

5
(月)

ホキの天玉揚げ(青さ入)
カニカマ入り中華サラダ
タイピーエン【熊本】

ご飯

☆

ホキ天玉揚げ かにかまぼこ うずら卵 豚肉スライス 紫いしか かまぼこ

わかめ 牛乳

人参

玉葱 キャベツ 生姜 胡瓜 コーンカネル えのき

緑豆春雨 米

揚げ油 ドレッシング 油 ごま油

732

26.7

22.0

6
(火)

鶏肉のピザ焼き
おいもとキノコのシチュー
黒糖ねじりパン

パン

☆

鶏肉 ベーコン

チーズパウダー 牛乳

人参

おろしにんにく 生姜 玉葱 しめじ マッシュルーム

さつまいも じゃがいも ことろパン

油

755

31.9

31.0

7
(水)

すきやき風煮
ブロックリーのおかか和え
りんご

ご飯

☆

牛肉 焼豆腐 かつお節

牛乳

人参 ブロッコリー

白菜 えのき 白ネギ 糸こんにゃく コーンカネル りんご

砂糖 米

727

23.8

22.2

8
(木)

赤魚のムニエル
野菜ソテー
肉だんごのスープ

ご飯

☆

赤魚 ベーコン 肉だんご

牛乳

ほうれん草 人参

枝豆むき身 キャベツ

中力粉 米

バター有塩 オリーブ油

713

31.7

23.7

9
(金)

豚肉ときのこの辛味噌丼の具
人参しりしり

麦ご飯

☆

豚肉スライス 赤味噌 シーチキン ちくわ

牛乳

人参

玉葱 れんこん えのき しめじ

砂糖 米 丸麦 強化米

油 いりごま(白)

697

29.1

16.6

13
(火)

ロングウイナナー(1本)
じゃがいもと鶏肉のベツパーソテー
ドイツ風スープ
背割りライ麦パン

パン

☆

ウイナナー 鶏小肉 白いんげん豆 ベーコン

牛乳

ブロッコリー 人参

コーンカネル キャベツ 玉葱

じゃがいも ライ麦パン

油

711

28.7

29.4

14
(水)

さばの蒲焼き
野菜の塩昆布和え
すまし汁

ご飯

☆

さば ちくわ 豆腐 かまぼこ

塩昆布 牛乳

人参

生姜 白菜 しめじ

でん粉 砂糖 米

油 ごま油 いりごま(白)

723

31.8

20.4

15
(木)

ハンバーグ(デミグラスソース)
キャベツサラダ
小松菜のスープ

ご飯

☆

ハンバーグ ベーコン ウイナナー

牛乳

こまつ菜 人参

マッシュルーム キャベツ コーンカネル 玉葱 えのき

砂糖 米

717

23.0

22.3

16
(金)

かしわ飯の具
ちくわのカレー風味揚げ
味噌汁

麦ご飯

☆

鶏肉 油揚げ ちくわ 米味噌

わかめ 牛乳

人参

椎茸 れんこん ごぼう ささがき 枝豆むき身 大根

砂糖 中力粉 米 丸麦 強化米

油 揚げ油

766

30.7

23.1

19
(月)

とんかつ
スパサラ
お吸い物
一食とんかつソース

ご飯

☆

ローストンカツ かまぼこ

牛乳

人参

胡瓜 コーンカネル 玉葱 椎茸

スパゲティ かつお 鮭 米

揚げ油 エッグケア ヌーネーズ

758

21.9

26.2

20
(火)

ポークビーンズ
ほうれん草オムレツ
ミルクコッパン

パン

☆

ミンチ 冷凍県産大豆 オムレツ

牛乳

人参 トマト角切缶

玉葱

じゃがいも 砂糖 ミルクパン

油

712

31.5

28.3

21
(水)

国産太刀魚フライ
ちくわときゅうりのサラダ
味噌汁
一食中濃ソース

ご飯

☆

太刀魚フライ ちくわ ロースハム 米味噌

牛乳

人参 こまつ菜

胡瓜 白菜

米

揚げ油 ドレッシング

724

22.7

22.5

22
(木)

麻婆豆腐
キャベツとウイナナーの炒め物

麦ご飯

☆

ミンチ ハツ割大豆 冷凍豆腐 赤味噌 ウイナナー

牛乳

白ネギ 生姜 キャベツ えのき コーンカネル

砂糖 でん粉 米 丸麦 強化米

ごま油 油

816

34.3

27.9

23
(金)

さんま甘露煮
鶏肉とさつまいもの煮物
赤だし味噌汁

ご飯

☆

さんま甘露煮 鶏もも 小肉 赤味噌 米味噌

わかめ 牛乳

いんげん 人参

れんこん 玉葱 しめじ

さつまいも 砂糖 うずまき 米

油

752

27.8

19.7

26
(月)

鶏肉の西京焼き風
ひじきと枝豆の煮物
五目汁

ご飯

☆

鶏肉 米味噌 角天 厚揚げ(冷凍)

芽ひじき わかめ 牛乳

人参

生姜 つきこんにゃく ごぼう ささがき 枝豆むき身 玉葱 大根 椎茸

砂糖 米

油 ごま油

736

28.5

21.9

27
(火)

コロッケ
ほうれん草のガーリックソテー
オニオンスープ
黒豆きなこクリーム
ワンローフパン

パン

☆

ウイナナー ベーコン

牛乳

ほうれん草 人参

おろしにんにく 玉葱

豚肉コロッケ マカロニ パン

揚げ油 オリーブ油 油 黒豆きなこ

751

22.2

34.1

28
(水)

豚肉の生姜炒め
春雨サラダ
チンゲン菜の中華スープ

ご飯

☆

豚肉スライス ロースハム

牛乳

人参 カットチンゲン菜

玉葱 キャベツ 生姜 胡瓜 コーンカネル えのき

砂糖 緑豆春雨 でん粉 米

油 ドレッシング

711

26.3

19.0

29
(木)

あじの竜田揚げ
牛ごぼうの炒め煮
味噌汁

ご飯

☆

あじ 牛肉 米味噌

わかめ 牛乳

人参 いんげん

生姜 ごぼう ささがき つきこんにゃく 玉葱

でん粉 砂糖 里いも 米

揚げ油 油

824

32.3

28.2

30
(金)

チキンカレー
ブロッコリーとツナのサラダ
かぼちゃプリンタルト

麦ご飯

☆

鶏もも小肉 シーチキン

牛乳

人参 ブロッコリー

玉葱

じゃがいも かぼちゃ プリンタルト 米 丸麦 強化米

油 エッグケア ヌーネーズ

920

28.1

33.4

※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。

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。



のマークがある日はスプーンが付きます。

学校給食の栄養基準

830

41.5

28.3

【旬の食べ物】



さつまいも 里芋



きのこ にんじん



いわし さば

旬の食材は 左の欄に太い文字で記載しています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

○ 今月の郷土料理 ○

10月5日(月)は「熊本県」のメニューです。



～ タイピーエン ～

見た目はチャンポンに似ていますが、ヘルシーな春雨を使用しているのが特徴です。

●●●●●今月の世界の料理●●●●●

10月13日(火)のテーマは「ドイツ」です。

ドイツでは秋に行われている「オクトーバーフェスト」というお祭りで、ソーセージやパンを楽しみます。

また、冬の寒さが厳しく作物が育ちにくい土地のため、長く保存できるじゃがいもはドイツの国民的な野菜です。



じゃがいも ソーセージ









10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

【今月の直方産食材】



玉ねぎ
(近藤愛子産産さん)

直方で収穫された新鮮な野菜です。 ※直方産の野菜は赤文字で記載しています。