

9月の給食献立



今月のめあて

○丈夫な体をつくろう。
○好き嫌いをなく色々な食べ物を食べよう。

東峰村立
東峰中学校

日付	行事	牛乳	主食	副食（おかず）	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー
					血や肉になる 歯や骨をつくる		体の調子を良くする 病気にかけにくくする		体温やエネルギーの もとになる		たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質%
1 (火)			むぎごはん 一食しよ油	チャプチェ ひやっこ 冬瓜スープ	豆腐 とり肉 牛肉 うすらの卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	冬瓜 玉ねぎ エリンギ にんにく	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	744 16.9% 24.4%
2 (水)			ミルクパン 	スパゲティナポリタン ツナサラダ 巨峰	ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり コーン レモン 巨峰	パン スパゲティ	油	771 15.3% 24.8%
3 (木)			しろごはん 	いわしのかんきつ煮 アーモンド和え 夏野菜のみそ汁	魚（いわし） とり肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ もやし レモン なす	米 砂糖	アーモンド	753 15.5% 24.0%
4 (金)			むぎごはん 	厚揚げの中華煮 おひたし	ぶた肉 厚あげ かつお節	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが たけのこ もやし	米 麦 砂糖	油	756 15.9% 27.2%
7 (月)			むぎごはん 	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが パイン 黄桃 みかん	米 麦 じゃがいも 米粉ルー	油	802 11.7% 20.5%
8 (火)	かみかみデー 		しろごはん 	肉じゃが 和風サラダ 田作り	牛肉 ちくわ	牛乳 茎わかめ いりこ	人参	玉ねぎ きゅうり こんにゃく グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま ねりごま	774 15.1% 19.4%
9 (水)			山型食パン 	とり肉のバーベキューソースがけ ポテトサラダ ジュリエヌスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ エノキ みかん果汁	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 エッグケア マヨネーズ	803 17.1% 38.7%
10 (木)			しろごはん 	あじの南蛮漬け ゆで野菜 スタミナ豚汁	魚（あじ） ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう にんにく しょうが	米 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 青じそ ドレッシング	815 15.2% 25.7%
11 (金)			むぎごはん 	ホイコーロー 焼き餃子 中華スープ	ぶた肉 とり肉 赤だしみそ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 小麦粉	油	778 14.8% 20.9%
15 (火)			むぎごはん 	大豆の五目煮 切干大根のごま酢和え	大豆 とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 切り干し大根	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	800 14.5% 22.6%
16 (水)			黒糖コッパパン 	オムレツ きのこソース こふきいも パスタスープ	たまご とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ エノキ コーン セロリ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	742 15.4% 32.1%
17 (木)			むぎごはん さけばっばりかけ	酢どり わかめスープ	とり肉 豆腐 ふりかけ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ しょうが たけのこ エノキ 干しいたけ	米 麦 でんぷん 小麦粉	油 ごま	805 14.3% 31.0%
18 (金)	食育の日 【東峰献立】		むぎごはん 	さんまの塩焼き 即席づけ さつま汁	魚（さんま） 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 さつまいも	油	781 13.8% 26.0%
23 (水)			キャロットパン 	ジャージャー麺 中華サラダ アセロラゼリー	ぶた肉 赤だしみそ みそ とり肉	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく キャベツ	パン 砂糖 うどん ゼリー	油 ごま ごま油	824 14.5% 35.5%
24 (木)			むぎごはん 	とり肉とじゃがいものうま煮 ゆず和え 梨	とり肉 厚あげ かつお節	牛乳	人参 スナップエンドウ	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり ゆず 梨	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	756 13.7% 20.7%
25 (金)			ツナピラフ 	コーンチャウダー クロダマルサラダ	ツナ チキンハム とり肉 クロダマル	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 レモン コーン しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 米粉ルー	油	771 15.0% 25.8%
28 (月)	かみかみデー 		玄米ごはん 	さばのカレー煮 塩昆布和え じゃがいものみそ汁	魚（さば） 油あげ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ エノキ	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油	819 13.5% 29.2%
29 (火)	福岡県の牛肉 和牛の日		むぎごはん 	県産和牛の焼き肉 野菜ソテー すまし汁	牛肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが りんごピューレ	米 麦 砂糖 おわらふ	油 ごま ごま油	798 13.6% 33.7%
30 (水)			食パン 	ヤンニョムチキン 野菜スープ フルーツ白玉	とり肉	牛乳	人参	なす 玉ねぎ キャベツ セロリ みかん 黄桃 パイン	パン でんぷん 小麦粉 白玉粉 さつまいも 砂糖	油	834 14.2% 32.8%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほしいたけ～

★9月29日は県産和牛の日★ 福岡県の和牛を無償でいただきました。和牛のおいしさを感謝の気持ちをもって食べましょう。