



# 令和3年度 9月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	黒糖食パン	救給カレー 野菜スープ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも 米	油	840	20	3.7
2	木	ごはん	鯨の南蛮漬け 荳わかめの炒め物 貝だくさん汁	鰯 鶏肉 油あげ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 荳わかめ	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 しめじ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	799	33.3	4.6
3	金	麦ごはん	大豆の五目煮 野菜入り卵焼き ひじきのサラダ	大豆 鶏肉 油あげ 卵	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく しょうが きゅうり もやし かぼす	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	818	31.8	2.5
6	月	麦ごはん	鯖のカレー煮 切り干し大根の炒め煮 冬瓜スープ	鯖 油あげ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 干し椎茸 冬瓜 しめじ	米 麦 砂糖	油 でんぷん	768	32.6	2.5
7	火	麦ごはん	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 昆布和え れんこんつくね	鶏肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 もやし 干し椎茸 こんにゃく キャベツ @れんこん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	774	27.4	2
8	水	パインパン	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ	ホキ ベーコン クロダマル ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン セロリ しめじ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも スパゲティ	油	751	31.5	2.5
9	木	麦ごはん	そぼろ丼 梅和え じゃがいものみそ汁	牛肉 豚肉 卵 豆腐 油あげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 えのき きゅうり キャベツ 梅肉	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	786	31	3.7
10	金	麦ごはん	地鶏カレー フルーツカクテル	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	873	27.5	1.7
13	月	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 干し椎茸	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ	787	30.2	2.5
14	火	麦ごはん	地鶏のふわふわ親子煮 小松菜のごま和え 1食アーモンド	卵 豆腐 鶏肉 ちくわ ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま アーモンド	819	30.4	2.6
15	水	ミルクねじりパン	タンタンメンフォー ビーンズサラダ 巨峰シャーベット	鶏肉 牛肉 赤だしみそ ツナ ミックスビーンズ	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく しょうが もやし 木くらげ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ビーフン	油 ねりごま ごま	733	30	3.6
16	木	わかめごはん	豚肉となすの炒め物 鮭団子のみそ汁 お月見団子(みたらし)	豚肉 豆腐 鮭 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	なす にんにく たけのこ 玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	809	30.7	3.6
17	金	麦ごはん	牛肉と厚揚げの煮物 きゅうりもみ 梨	牛肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ きゅうり ごぼう こんにゃく にんにく しょうが 梨	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	764	28.5	1.2
22	水	コッパン	厚揚げと豚肉の揚げトマト炒め 夏野菜のココロスープ 梨	厚揚げ 豚肉 ひよこ豆 ウインナー	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん パセリ 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 梨	パン	オリーブ油	772	34.3	3.2
24	金	麦ごはん	ホイコーロー ぎょうざ 中華スープ	豚肉 鶏肉 ハム 赤だしみそ うすらの卵	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが 根深ねぎ 干し椎茸	米 麦 小麦粉 春雨	油	834	30.2	3
27	月	麦ごはん	肉じゃが めひかりフライ キャベツのごま酢和え	牛肉 めひかり ちくわ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	806	30.2	2.4
28	火	麦ごはん	きのこたっぷり生姜焼き のり和え 白玉汁 1食チーズ	豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ @チーズ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ しょうが しめじ エリンギ もやし	米 麦 砂糖 白玉もち でんぷん	油	804	30.9	2.9
29	水	米粉パン	鶏肉のレモンソースかけ ツナサラダ 豆のクリーム煮	鶏肉 ツナ ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 枝豆	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 バター	844	45.2	3.9
30	木	ごはん	さんまの塩焼き かぼす 即席漬け 豚汁	さんま みそ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ 大根 しょうが ごぼう こんにゃく かぼす	米 麦 じゃがいも	油	795	29.8	3



〔はかた地どり〕

## はかた地どり、はかた一番どりをいただきました！

〔はかた一番どり〕

昨年度も、いただいた「はかた地どり」を、今年度もみなさんに味わって欲しいというお気持ちから、いただきました。さらに、「はかた一番どり」もいただくことになりました。福岡県産の味を知るチャンスです。福岡のおいしいをつないでいきましょう！

★地鶏の日…10日、14日 ★一番どりの日…7日、15日



2つの鶏肉は、福岡県生まれ！でも、味が違うんだよ。