



8,9月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 小松菜 ピーマン 椎茸 ねぎ かぼちゃ
なす パプリカ きゅうり 冬瓜(とうがん)

岡垣町中学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
				1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
27 火	 白ご飯		焼き肉 ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく きくらげ えのき しょうが コーン	(米) 砂糖 ワンタン 片栗粉	油 ごま油	708
28 水	 キャロットパン		なすのペンネボロナーゼ チップスサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン ペンネマカロニ ポテトチップ 砂糖	油	790
29 木	 白ご飯		鶏肉と厚揚げのうま煮 和風サラダ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり レモン	(米) じゃがいも 砂糖	油	769
30 金	 麦ご飯		831たっぷりボークカレー フルーツ&ゼリー&ナタデココ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご みかん パイン 黄桃 ナタデココ	(米) 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	890
2 月	 ねじりパン		ミネストローネ 缶詰サラダ パイン缶	ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 切干大根 きゅうり コーン パイン	ねじりパン マカロニ	マヨネーズ	644
3 火	 白ご飯		なべしぎ 沢煮椀	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	なす 玉ねぎ たけのこ ごぼう 椎茸	(米) こんにゃく 砂糖	油	700
4 水	 ロールパン		コーンクリームスパゲティ きゅうりと豆のサラダ	ベーコン ひよこ豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	ロールパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	678
5 木	 白ご飯		さばの竜田揚げ 即席漬け なすのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ たくあん きゅうり なす 玉ねぎ	(米) 砂糖 片栗粉	油	742
6 金	 白ご飯		ピリ辛肉じゃが ナムル	豚肉	牛乳	人参 いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし	(米) じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	700
9 月	 パインパン		白いんげんのトマト煮 カラフルソテー	豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン、パプリカ	にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	油	700
10 火	 菜飯(減量)		焼きうどん ごぼうのマヨネーズ和え	豚肉 かまぼこ ツナ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう きゅうり コーン	(米) うどん マヨネーズ	油 マヨネーズ	752
11 水	 食パン		魚のチリソース焼き ミニサラダ マーガリン ジャーマンスープ	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	食パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	657
12 木	 白ご飯		鶏肉の黒酢がらめ(2切) 中華サラダ 冬瓜のスープ	鶏肉 焼豚 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 冬瓜 きくらげ 玉ねぎ えのき	(米) 片栗粉 砂糖	油 ごま油	746
13 金	 白ご飯		高菜の油炒め れんこんの辛子マヨネーズ和え 太平燕	ハム 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ 高菜	れんこん きゅうり 玉ねぎ キャベツ たけのこ 椎茸 きくらげ しょうが	(米) 砂糖 春雨	油 マヨネーズ ごま油 ごま	706
16 月	郷土料理「熊本」 敬老の日									
17 火	 白ご飯		焼きしゃも(2尾) 五目煮 十五夜大福 里芋のみそ汁	しゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	ごぼう 椎茸 玉ねぎ	(米) こんにゃく 砂糖 里芋 十五夜大福	油	743
18 水	 ワンローフパン		セルフサンドイッチ (ポテトサラダ・スライスチーズ) スパイシーミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 スライスチーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	ワンローフパン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	701
19 木	 岡垣産ご飯		ちくわの磯辺揚げ(2本) ゆかりあえ 豆腐と麩のすまし汁	ちくわ 豆腐 かまぼこ	牛乳 青のり ひじき	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり エノキ	(米) 片栗粉 麩	油	796
20 金	 麦ご飯		木の葉丼 ほうれん草のお浸し	かまぼこ 油揚げ 卵 かつお節	牛乳	ねぎ ほうれん草 人参	玉ねぎ 椎茸 もやし	(米) 麦 砂糖		705
23 月	振替休日									
24 火	 白ご飯		鶏肉と大豆の揚げからめ 野菜の昆布和え わかめとキャベツのみそ汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	人参	枝豆 しょうが キャベツ きゅうり えのき	(米) 片栗粉 砂糖	油	787
25 水	 食パン		豆乳シチュー アーモンドサラダ いちご&マーガリン	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	食パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター マーガリン アーモンド	703
26 木	中間考査一日目									
27 金	 麦ご飯		トマトチキンカレー フルーツヨーグルト和え	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃	(米) 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	908
30 月	 背割りコッペン		セルフチリドック (焼きウインナー・チリコンカン) 野菜スープ	ウインナー 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	背割りコッペン 砂糖 片栗粉	油	725

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは

卵の入っていない製品を使用しています。



☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。

☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。

☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

四時間目 はやく給食 食べたいな 岡垣中学校 2 年

四時間目 給食時間 まちきれない 岡垣中学校 3 年

午前中に体を動かしたり、授業で脳を働かせたりすることで、体の中のエネルギーが消費されます。
四時間目あたりでおなかがへるのは、エネルギーが不足しているという体のサインです。
午後の授業も元気に受けられるように、給食をしっかり食べてエネルギーチャージしてくださいね☆