

日 曜	献立名			今日のひとこと	食 品 名 と 体 の 中 で の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	お か ず		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		
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	
8 月	始業式										
9 火	世界の料理(中国) 麦ご飯	○ マーボー豆腐 中華サラダ		新しい学年が始まりました。みんなで協力して準備・片付けをし、楽しい給食時間を過ごしましょう。	牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ とうもろこし しょうが にんにく	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま ごま油	764 26.2
10 水	入学式										
11 木	黄飯	○ 鶏のから揚げ 昆布和え すまし汁		今日はみなさんの入学・進級を祝して、お祝いの席などでよく食べられる「黄飯」です。「黄飯」は、くちなしで色をつけて炊いたご飯です。	鶏肉 豆腐 ふ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ えのきたけ	米 もち米 小麦粉 でん粉	ごま 油	765 29.6
12 金	麦ご飯	○ チキンカレー 和風サラダ		1年生のみなさんは、中学校で初めてのカレーですね。中学校のカレーは、小学校のカレーより、スパイスが効いているのが特徴です。大人な味のカレーにチャレンジしてみましょう。	鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	ルウ ごま油	780 25.0
15 月	しそご飯 (減)	○ 五目うどん ひじきとツナのサラダ		うどんは、香川県が有名ですが、発祥は福岡県だとわれています。「五目うどん」は鶏肉、油揚げ、野菜などの様々な具がたくさん入ったうどんです。	鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし	米 麦 種 砂糖	ごま マヨネーズ	714 24.8
16 火	麦ご飯	○ ひじき入り五目きんぴら ちゃんぽんみそ汁		ひじきは、縄文時代から食べられていたといわれています。カルシウム・マグネシウム・食物繊維が豊富な食材です。	牛肉 豚肉 いか 天ぷら かまぼこ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖	ごま 油 ごま油	759 26.3
17 水	食パン ソフトチーズ	○ ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー ちっごの日		★ちっごの日★ ポークビーンズの「トマト」とキャベツとコーンのソテーの「キャベツ」は筑後市産です。おいしくいただきます。	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油	773 33.0
18 木	麦ご飯	○ がめ煮 福岡県産卵焼き アーモンド和え		今日は福岡県産の野菜を使った卵焼きです。地元で作られた野菜などをその地域で食べることを「地産地消」と言います。大切に育てられた食材を味わっていただきましょう。	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	アーモンド	733 28.4
19 金	毎月19日は食育の日 コッペパン	○ スパゲッティミートソース カッターチーズ和え		ミートソースはイタリアのボロネーゼをアレンジしたパスタソースです。給食でも人気のソースです。	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	油 マヨネーズ	858 32.1
22 月	麦ご飯	○ いわしのカリカリフライ もやしソテー ちっごのみそ汁 ちっごの日		★ちっごの日★ ちっごのみそ汁の「たまねぎ」は筑後市産です。地元でとれた新鮮な「たまねぎ」をおいしくいただきます。	いわし ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 麦 パン粉	油	818 25.9
23 火	麦ご飯	○ 牛肉と厚揚げのうま煮 いかのごま酢和え		厚揚げは、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。カルシウムや鉄、マグネシウムなどが多く含まれています。	牛肉 いか 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	795 27.4
24 水	パンパン	○ わかめラーメン 大豆とツナのサラダ		わかめは、春が旬の食べ物です。日本でも昔から食べられ、酢の物や汁物に入れたり、ごはん混ぜ込んだりして食べられます。	豚肉 ツナ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし ドライパイン	パン 種	ごま マヨネーズ ごま油	808 29.8
25 木	麦ご飯	○ 豚肉と野菜のしょうが炒め 魚そうめん汁 ヨーグルト		しょうがには、肉や魚などの臭みをとる消臭作用があります。また、辛み成分である「ショウガオール」には、食欲を増進する作用があります。	豚肉 魚そうめん 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが	米 麦 砂糖	ごま 油	752 27.4
26 金	麦ご飯	○ 八宝菜 肉シュウマイ にらともやしのナムル		八宝菜は、豚肉やエビ、しいたけなどの具材を炒めて、片栗粉でとろみをつけた料理です。「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。	豚肉 鶏肉 シュウマイ うずらの卵 いか えび かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ 切干大根 もやし しょうが	米 麦 でんぶん シュウマイの皮 砂糖	ごま 油 ごま油	748 28.6
29 月	昭和の日										
30 火	チキンライス	○ ほうれん草のオムレツ 海藻サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー		チキンライスは日本で生まれた料理です。鶏肉やたまねぎなどの野菜と一緒にケチャップで味付けをしたご飯です。	鶏肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳 わかめ まわかめ 昆布 とさかのり	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ しめじ とうもろこし	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 油	704 24.5

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。
 ※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。