

給食献立表

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	主な材料と、体内での働き					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1月	ごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく	こめ	あぶら	
652	がんもとやさいのにももの	がんも	しらすぼし	いんげん	たけのこ	さとう		
30.8	さけのてりやき	さけ			キャベツ	じゃがいも		
	キャベツのあまずあえ			ごぼう	しいたけ			
2火	しょくパン りんごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ	パン むぎ	あぶら	
612	おしむぎのスープ	ハンバーグ		ねぎ	たまねぎ	ジャム		
27.1	ハンバーグ			ほうれんそう	コーン	さとう		
	ほうれんそうソーテー					じゃがいも		
4木	こくとうパン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	マヨネーズ	
594	カレーうどん		チーズ	ねぎ	たまねぎ	かんめん	あぶら	
22.5	チーズマヨサラダ			ブロッコリー	コーン			
5金	【世界の料理：スペイン】	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	
588	パエリア トルティージャ	あさり たまご		ピーマン	しめじ セロリ	マカロニ		
22.0	やさいスープ	いか ベーコン		パセリ	キャベツ	じゃがいも		
8月	【いい歯の日 マナーめざしの日】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく	こめ	あぶら	
709	むぎごはん さつまじる	あつあげ みそ	くきわかめ	ねぎ	ごぼう	むぎ	ごま	
24.8	きんときまめコロッケ	てんぷら	パリッシュ	いんげん	しいたけ	さとう		
	くきわかめのきんぴら	きんときまめ				きつまいも		
	パリッシュ					コロッケ		
9火	【小1国語 サラダで元気】	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
638	パインパン	あぶらあげ	ひじき	いんげん	えのき	スパゲティ		
27.6	ひじきスパゲティ	てんぷら ハム			しめじ パイン	さとう		
	りっちゃんサラダ	けずりぶし			きゅうり コーン			
10水	ごはん ごもくだいず	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	こめ	あぶら	
635	いわしかりかりフライ	だいず	こんぶ	いんげん	こんにやく	さとう		
25.9	いんげん炒め	てんぷら	いわし		きくらげ	じゃがいも		
11木	はいがパン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン さとう	あぶら	
630	クリームシチュー	ハム	なまクリーム	パセリ	しめじ	じゃがいも	バター	
25.1	カリフラワーのサラダ	しろいんげんまめ		ブロッコリー	えだまめ	ゼリー		
	アセロラゼリー				カリフラワー	こむぎこ		
12金	マーボーどん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	
655	(ごはん マーボーどうふ)	どうふ		ニラ	しょうが	でんぷん	ごま	
23.9	バンサンスー	みそ			しょうが	さとう		
					きゅうり	はるさめ		

15月	【かまっ子の日：白菜】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほくさい	こめ	あぶら
604	ごはん ちゃんこなべ	じゃこだんご		ねぎ	だいこん	さとう	ごま
25.1	ごぼうのごまあえ	とうふ みそ		ほうれん草	しらたき		
		とりにく			ごぼう		
16火	けんさんむぎしょくパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
638	マーガリン	だいず		パセリ	コーン	さとう	マーガリン
26.1	ポークビーンズ				キャベツ	じゃがいも	
	フレンチサラダ				セロリ		
					きゅうり		
					にんにく		
17水	ご飯	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こめ	あぶら
605	けんちん汁	ホキ		ねぎ	しめじ	でんぷん	
22.4	ホキフライ	あぶらあげ			こんにやく		
	やさしいため	ちくわ			たけのこ		
					ごぼう		
18木	てりやきバーガー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
639	(まるパン てりやきチキン	ウイナー		きぬさや	キャベツ	じゃがいも	
29.0	キャベツソーテー)			ブロッコリー			
	じゃがいものスープに						
19金	ビーンズカレー (むぎごはん)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
676	フルーツミックス	レンズまめ			パイン	むぎ	
20.4		ひよこまめ			しょうが	ゼリー	
					にんにく	じゃがいも	
					もも		
22月	【郷土料理：熊本県】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
676	ごはん タイピーエン	うずらたまご	しらすぼし	たかなづけ	えだまめ	はるさめ	
20.4	はるまき たかなのいりに	はるまきのぐ		ねぎ	はくさい	はるまきのかゆ	
					にんにく		
					しょうが		
24水	【和食の日：〇椎茸などのきのこ】	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	こめ	ごま
604	むぎごはん きのこじる	あぶらあげ		ねぎ	きゅうり	むぎ	
22.5	さばみそに	みそ			えのき	さとう	
	かんぴょうのすのもの	ちくわ			しいたけ	でんぷん	
					かんぴょう		
					もやし		
25木	ミルクねじりパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら
619	ちゃんぽん みかん	かまぼこ	いりこ	ねぎ	みかん	ちゅうかめん	あぶら
30.4	カシューナッツいりこ	だいず			キャベツ	さとう	かシューナッツ
					きくらげ		
26金	ごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら
643	みそにこみおでん	みそ あつあげ	こんぶ	いんげん	こんにやく	さとう	
28.3	ミルクおから	かまぼこ	チーズ	ねぎ	たまねぎ		
		おから	ちくわ				
29月	 碓井小学校 希望献立 お楽しみに！						
30火	こめこパン	とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	パン	あぶら
694	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん	たけのこ	さとう	あぶら
34.8	すぶた				しょうが	ビーフン	
	ミルメーク				きくらげ	でんぷん	
					キャベツ	ミルメーク	

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

毎日、牛乳がつきます。
太字が地場産物使用の食材です。

〈 栄養価 〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
11月分平均	641	25.7g (16.0%)
基準値	650	エネルギー全体の13~20%