

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	あじの蒲焼き 切干大根サラダ さつまい	ご飯	☆	あじ かにかまぼ こ 鶏もも小肉 米味噌	牛乳	人参	生姜 胡瓜 枝 豆むき身 干切 大根 ごぼうさ がき 板こんにゃ く	でん粉 砂糖 さつまいも 米	油 ドレッシング	788 31.2 21.4	【旬の食べ物】
3 (火)	グラタン風煮 コンソメスープ 黒豆きなこクリーム 食パン	パン	☆	鶏肉 ウイン ナー	牛乳	ブロッコリー 人 参	コーンカネル 玉 葱 しめじ 白菜	マカロニ じゃが いも パン	油 バター有塩 黒豆きなこ	710 29.6 27.2 686	
4 (水)	鮭のムニエル 肉野菜炒め すまし汁	ご飯	☆	鮭 豚肉スライ ス かまぼこ 豆 腐	若布 牛乳	ピーマン 人参	キャベツ 椎茸	中力粉 米	バター有塩 オ リーブ油 油	33.2 20.0 801	
5 (木)	牛肉とごぼうのしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ご飯	☆	牛肉 ちくわ 米 味噌	青のり 牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼうさがき 生姜 つきこん にゃく しめじ	砂糖 中力粉 じゃがいも 米	揚げ油	26.5 25.2	
6 (金)	鶏すき丼の具 ゆかり和え	麦 ご飯	☆	鶏もも小肉 油 揚げ ゆかり	牛乳	人参	玉葱 白ネギ 白菜 糸こんに ゃく 大根 胡 瓜	砂糖 米 丸麦		707 27.8 20.2	旬の食材は左の欄に 太い文字で記載しています。
9 (月)	鶏の唐揚げ きゅうりとカニカマの酢の物 なすの味噌汁 【重陽の節句】	ご飯	☆	鶏肉 かにかま ぼ 厚揚げ 米 味噌	若布 牛乳	人参	生姜 おろしに んにく 胡瓜 茄 子	でん粉 砂糖 米	揚げ油 すりごま (白)	772 26.4 26.5	【今月の直方産食材】 ★玉葱、アスパラガス (近藤受委託農産さん)
10 (火)	スティックハンバーグ(ホットドッグ用) ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ 背割りコッパン	パン	☆	ハンバーグ ウィ ンナー	牛乳	ブロッコリー	コーンカネル	シエルマカロニ パン	エッグケアマヨネー	751 27.0 31.8	★小松菜 (トfarmさん)
11 (水)	酢鶏 中華風春雨サラダ	ご飯	☆	鶏もも小肉 ローズハム	牛乳	ピーマン 人参	生姜 玉葱 椎 茸 おろしにんに く 胡瓜	中力粉 でん粉 砂糖 緑豆 春 雨 米	揚げ油 油 ド レッシング	853 26.2 30.5	農家の皆さんが時間をかけ て、愛情込めて育ててくださ いました。 感謝の気持ちを忘れずに、 美味しくいただきますよ。
12 (木)	ポークカレー コールスローサラダ 梨	麦 ご飯	☆	豚肉スライス ウ ィンナー	牛乳	人参	玉葱 コーンカ ネル キャベツ 梨	じゃがいも 丸麦 米	油	840 26.2 26.2	25日(水)は、この直方産野 菜を使用した、たまごスープ を提供します。
13 (金)	さばのゴマみそ煮 彩りひじき 豚汁 十五夜大福 【十五夜献立】	ご飯	☆	さば 米味噌 油揚げ 豚肉ス ライス	芽ひじき 牛乳	人参	れんこん 枝豆 むき身 えのき ごぼうさがき 白菜 板こんに ゃく	砂糖 十五夜 大福 米	すりごま(白) 油	866 30.5 29.7	※直方産の野菜は赤字で 記載しています。
17 (火)	ミートボールのケチャップ煮 チーズオムレツ ミルクねじりパン	パン	☆	大豆 ミートボ ール チーズオム レツ	牛乳	ピーマン 人参	玉葱	じゃがいも 砂糖 でん粉 ミルクパ ン	油 揚げ油	753 30.3 33.7	● 十五夜 ● 十五夜は、旧暦の8月15日の夜 に月を鑑賞する行事で、この日 の月は「中秋の名月」ともいわれ ます。 ちょうど収穫が始まる時期である ことから、お団子や里芋など、その 年に取れた初ものをお供えて、 豊作を祈ります。
18 (水)	赤魚の竜田揚げ 厚揚げカレー炒め 味噌汁	ご飯	☆	赤魚 豚肉スライ ス 厚揚げ 赤 味噌 米味噌	若布 牛乳	人参	生姜 玉葱 お ろしにんにく え のき キャベツ	でん粉 砂糖 米	揚げ油 油	744 31.3 21.6	今年(令和6年)の十五夜は9月17日(火) です。 給食では9月13日(金)に、十五 夜大福を提供します。 お楽しみに!
🌸...🌸...🌸...🌸...🌸 19日、20日は中間考査のため 給食はありません。 🌸...🌸...🌸...🌸...🌸											
24 (火)	ハムカツ イタリアンサラダ クリームシチュー コッパン	パン	☆	ハムカツ ウィ ンナー ベーコン	牛乳	人参	コーンカネル キャベツ 玉葱	じゃがいも パン	揚げ油 ドレッシ ング 油	732 21.6 33.0	今年(令和6年)の十五夜は9月17日(火) です。 給食では9月13日(金)に、十五 夜大福を提供します。 お楽しみに!
25 (水)	ハンバーグ(照焼きソース) ゴボウサラダ 直方産野菜のたまごスープ	ご飯	☆	ハンバーグ ロ ースハム 卵	牛乳	人参 小松菜 アスパラ	ポッカレモン 枝 豆むき身 ごぼう さがき 玉葱	でん粉 砂糖 米	油 エッグケアマ ヨネー	766 25.1 27.3	○ 鹿児島県の郷土料理 ○ 9月30日(月)は、鹿児島県の 郷土料理、「鶏飯(けいはん)」を 提供します。
26 (木)	ホキフライ のピリ辛ソース ちゃんぽん風味噌汁 一食のりかつおふりかけ	ご飯	☆	ホキフライ 紫い か 豚肉スライ ス かまぼこ 米 味噌 かつおふり かけ	牛乳	赤ピーマン 人 参	木耳 玉葱 お ろしにんにく も やし キャベツ	砂糖 米	揚げ油 油	726 26.5 19.0	「鶏飯」とは、ほぐした鶏肉や錦 糸卵、甘辛く煮たシイタケなどを、 白いご飯の上に乗せ、鶏ガラベース のスープをかけて食べる料理です。
27 (金)	豚肉ブルコギ丼の具 シュウマイ(2個)	麦 ご飯	☆	豚肉スライス シュウマイ	牛乳	にら 人参	玉葱 生姜	丸麦 米	油	782 36.9 22.2	「鶏飯」とは、ほぐした鶏肉や錦 糸卵、甘辛く煮たシイタケなどを、 白いご飯の上に乗せ、鶏ガラベース のスープをかけて食べる料理です。
30 (月)	鶏飯の具 さんま甘露煮 ほうれん草の和え物 一食さざみ焼きのり	ご飯	☆	鶏糸卵 とりさ 身 さんま甘露 煮	一食焼のり細 切 牛乳	人参 葱 ほうれ ん草	生姜 椎茸 も やし	砂糖 米	ごま油	661 29.2 15.9	鶏飯の具を、スープごとご飯にか けて、さざみ焼きのりを振りかけ てください。
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。											
学校給食の栄養基準											
830 41.5 28.3											

のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきてましよう。

