

109 REMITE

令和7年度

志免町立志免中学校

$_{\perp}T$		***		م السات		450		志免町立志免中学校 おもにエネルギーになる 栄養量						
		4			組織をつくる		に体の調子を整える		レギーになる	:	il de			
日	曜	牛乳	献立名	1群:たんぱく質	2群:カルシウム 牛乳・小魚	3群:カロテン 緑黄色	4群:ビタミンC 淡色野菜	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー	たんぱく 質	脂質		
		ŦЬ		魚·肉·卵 大豆製品	年乳・小魚 海藻	解東巴 野菜	次巴野采 果物	穀類·芋類 砂糖	油脂	kcal	g	g		
T			麦ごはん【不足しがちな食品:いも】	豚肉	牛乳	人参	大根 絹さや	米 麦	油	1100.	-	-		
1	水		肉じゃが 鮭の甘塩焼き	鮭			玉ねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも	ごま油	762	33.9	14.5		
"	,,,		大根のおかかあえ	かつお節			白菜	砂糖						
			きのこごはん 【旬の食材:きのこ】	鶏肉油揚げ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ えだまめ	*						
2	+									788	26.2	26.2		
۷	木	O	呉汁 いわしの梅煮	いわし 大豆	わかめ	ほうれん草	しいたけ	砂糖		/88	36.3	26.3		
4			白菜のおひたし	みそ かつお節	ちりめんじゃこ	ねぎ	こんにゃく しめじ							
			キャロットパン【食物せんいの多い献立】	豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 千切り大根	パン	油					
3	金	0	ワンタンスープ メンチカツ	まぐろ		ニラ	コーン もやし きくらげ	ワンタン	ごま	762	28.7	33.2		
			ファイバーサラダ					砂糖	ごま油					
			栗とさつまいもごはん 【中秋の名月】	鶏肉	牛乳	人参	もやし	*	油					
6	6 月	0	すまし汁 ほき天玉揚げ	かまぽこ	わかめ	ねぎ	コーン	砂糖	ごま	801	29.3	21.1		
			もやしのさっぱりあえ 十五夜大福	ほき 豆腐	ひじき		ブルーベリー	さつまいも	栗 ごま油					
			ハヤシライス(麦ごはん)	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米 麦	油					
7	ılı	0	グリーンサラダ	ハム		トマト	コーン グリンピース	砂糖	ごま油	768	26.1	18.0		
'	^		ブルーベリーゼリー【目の愛護デー】				マッシュルーム レモン	10 1/10	2014	, 00	20.1	10.0		
			フルーパリービリー【日の支護リー】			l	YYYYY A DES							
8	水	×	合 唱 コ	りませ	ん									
_			A P ANA PR											
9	木	×	終業式	•			※給食はあ	りませ	6					
					日(金)	秋休み								
				14	日(火)	秋休み								
\neg				- ' '	\/ \/	IN THE	•							
15	水	×	始業式	•			※給食はあ	りませ	ん					
\dashv			カツカレーライス 【新学期給食開始】	豚肉	牛乳	人参	大根 玉ねぎ	米 麦	油			1		
16	+		(麦ごはん カレー トンカツ)	104144	ちりめんじゃこ		グリンピース りんご	じゃがいも	/II ドレッシング	816	23.0	25.1		
. 0	小				うりめんしやこ	トイト	7 77 2 7 700		トレッシング	010	20.0	23.1		
			大根のイタリアンサラダ	# # #	44. 101	1.40		小麦粉						
			ココアあげパン 【カルシウムの多い献立】	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	パン	油		00-			
7	金		ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ	ハム			かぶ セロリー	じゃがいも		749	32.5	21.3		
\perp			ヨーグルト				コーン レモン	砂糖				<u> </u>		
			豚キムチご飯 【鉄の多い献立】	豚肉	牛乳	人参	もやし しいたけ こんにゃく	米 麦	油					
20	月	0	焼売 春雨ス一プ	鶏肉		=5	玉ねぎ 白菜キムチ 青リンゴ	春雨 砂糖	ごま	772	29.6	18.9		
			小松菜あえ 青リンゴゼリー	まぐろ		小松菜	しょうが にんにく レモン	でんぷん	ごま油			l		
寸			雑穀ごはん 【食育の日の献立】	厚揚げ	牛乳	人参	れんこん 白ねぎ	米 雑穀	油					
21	火		さつま汁 ししゃも(2尾)	鶏肉	ししゃも	いんげん	こんにゃく ごぼう	さつまいも	ごま	775	24.4	19.1		
^			れんこんきんぴら りんご	みそ		1	りんご	砂糖						
+			小松菜ごはん 【食物せんいの多い献立】	牛肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ スナップえんどう	沙·福 米 麦	油					
,	اراد									700	20.0	100		
.2	水		肉うどん	まぐろ	ちりめんじゃこ	小松菜	レモン	うどん	ごま油	/89	28.9	10.8		
_			スナップえんどうとツナのサラダ さつまポテト	油揚げ	1	ļ		さつまいも	1					
			麦ごはん 【福岡の郷土料理:鶏すき】	豆腐 鶏肉	牛乳	人参	もやし 白ねぎ	米 麦	油	750				
23	木		魚そうめん汁 鶏すき	魚そうめん	わかめ	小松菜	玉ねぎ 糸こんにゃく	砂糖	ごま	752	27.7	20.8		
			もやしのごまあえ	ちくわ		ねぎ	えのきだけ							
Τ			食パン いちごジャム 【よくかんで食べる献立】	豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ	パン	油					
4	金	0	チリコンカン チキンカツ	大豆	太刀魚	トマト	マッシュルーム キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	846	39.8	33.8		
1.1		1	カレーマスタードサラダ			アスパラガス	にんにく							
	l			l	牛乳	人参	** TB	米 麦	油					
+			麦ごはん 【旬の食材:さば】	さば 豚肉	十孔		白菜 大根				31.1	31.0		
	月	С		さば 豚肉 豆腐	十手 のり	ねぎ	日来 大根 もやし しょうが	里芋		825				
	月	0	豚汁 揚げさばのおろしあん	豆腐			もやし しょうが	里芋		825	01.1	01.0		
	月		豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え	豆腐 みそ	თ _ს	ねぎ	もやし しょうが こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖	油	825	01.1	01.0		
?7			豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】	豆腐 みそ 豚肉		ねぎ 人参	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ	里芋 砂糖 米 麦	油					
27			豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー	豆腐 みそ	თ _ს	ねぎ	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも	油ごま油		28.1			
?7			豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご	豆腐 みそ 豚肉 牛肉	のり 牛乳	ねぎ 人参 にんにくの芽	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨						
27	火	0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】	豆腐 みそ 豚肉 牛肉	თ _ს	ねぎ 人参 にんにくの芽 人参 パセリ	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 米 麦	ごま油油	752	28.1	15.6		
27	火	0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ	豆腐 みそ 豚肉 牛肉	のり 牛乳	ねぎ 人参 にんにくの芽	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 米 麦 t3コ豆			28.1	15.6		
27	火	0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー	豆腐 みそ 豚肉 牛肉	のり 牛乳 牛乳	ねぎ 人参 にんにくの芽 人参 パセリ	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 米 麦	ごま油油	752	28.1	15.6		
27	火	0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ	豆腐 みそ 豚肉 牛肉	のり 牛乳	ねぎ 人参 にんにくの芽 人参 パセリ	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 米 麦 t3コ豆	油ノンエッグ	752	28.1	15.6		
27	火水	0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー	豆腐みその豚肉	のり 牛乳 牛乳	人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 米 麦 t3コ豆 マカロニ	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ	752	28.1	15.6		
27	火水	0 0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー 麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き	豆腐 みそ 豚肉 牛肉 牛肉 鮭	のり 牛乳 牛乳	人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 米 麦 ヒコ豆 マカロニ 米 麦	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ	752 859	28.1 35.2	15.6		
27	火水	0 0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー 麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ	豆腐 みを 内肉 中肉 鮭 鶏肉	のり 牛乳 牛乳	人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー	もやし しょうが こんにやく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん しいたけ	里芋 砂糖	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ	752 859	28.1 35.2	15.6		
227 228 229 330	火水木	0 0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー 麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ コッペパン 【ハロウィン献立】	豆腐 み 豚 牛肉 牛肉 鮭 鶏 肉 さ が 鶏肉	のり 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 チーズ	人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー 人参	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白わぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	里芋 砂糖	ごま油 油 ルンエッグ マヨネーズ 油	752 859 754	28.1 35.2 33.6	15.6 22.7 18.6		
27 28 29 20	火水木	0 0 0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー 麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ コッペパン 【ハロウィン献立】 秋の実りシチュー 鶏のマーマレード焼き	豆腐 み 豚 牛肉 牛肉 鮭 鶏 肉 さ が 鶏肉	のり 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ナーズ 生クリーム	ねぎ 人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー	もやし しょうが こんにゃく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム にんにく	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 麦 マカロニ 米 里いも 砂糖 ふ へいめ パン 小麦粉	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ 油	752 859 754	28.1 35.2 33.6	15.6 22.7 18.6		
27 28 29 20	火水木	0 0 0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー 麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ コッペパン 【ハロウィン献立】	豆腐 み 豚 牛肉 牛肉 鮭 鶏 肉 さ が 鶏肉	のり 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 チーズ	人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー 人参	もやし しょうが こんにやく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム にんにく レモン しめじ コーン	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春 東 変 マカロニ 米 麦 里いも 砂糖 ふ でん粉 パン 小麦粉 さつまいも	ごま油 油 ルンエッグ マヨネーズ 油	752 859 754 863	28.1 35.2 33.6 37.4	15.6 22.7 18.6		
27 28 29 30 31	火水木金	0 0 0	豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え 麦ごはん 【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご スキヤキライス 【食物せんいの多い献立 】 みそ汁 鮭フライ ほうれん草のごま酢あえ みかんゼリー 麦ごはん 【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ コッペパン 【ハロウィン献立】 秋の実りシチュー 鶏のマーマレード焼き	豆腐 み豚 牛肉 中鮭 鶏肉 さ か 鶏 鮭	のり 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ナーズ 生クリーム	人参 にんにくの芽 人参 パセリ ブロッコリー 人参	もやし しょうが こんにやく ごぼう もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご 白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム にんにく レモン しめじ コーン	里芋 砂糖 米 麦 じゃがいも 春雨 麦 マカロニ 米 里いも 砂糖 ふ へいめ パン 小麦粉	ごま油 油 ルンエッグ マヨネーズ 油	752 859 754	28.1 35.2 33.6	15.6		

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は、21日に実施します。)

	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
•							,	•	44.	A H		_	2	Æ,	٠	7 5	1/4	~ \ F	' - E	3 6 /3		¥ 333	1							
								~	邓二.	艮十	·ш		3	#=	E : I	7 5	1 (2	区人	, ! ⊏	1総			1							
_	_	_	_			_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_