

令和5(2023)年



7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 トマト ピーマン きゅうり 生椎茸
 オクラ なす じゃがいも 豆苗

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)	
			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)			
主食	牛乳	副食	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)		
3月	ワンローフ食パン		白いんげんのトマト煮 アーモンドサラダ いちごジャム	豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ レモン きゅうり	ワンローフ食パン いちごジャム じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	701
4火	白ご飯		チキン南蛮 切り干し大根の和え物 きのこのみそ汁	鶏肉 焼豚 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり もやし 玉ねぎ えのき しめじ	米 片栗粉 天ぷら粉 砂糖	油 タルタルソース ごま油	802
5水	ミルクロールパン		スパゲティチリアーナ ごぼうのごまヨネーズ和え 瀬戸内産レモンゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	ミルクロールパン スパゲティ 砂糖 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	769
6木	白ご飯		焼きぎょうざ(2個) チンジャオロースー 中華スープ(うずら卵入り)	ぎょうざ 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	パプリカ ピーマン 豆苗	しょうが たけのこ きくらげ 玉ねぎ えのき コーン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	781
7金	コーンと枝豆のご飯		鱈のレモン醤油焼き オクラのおかか和え 天の川すまし汁	セテ献立☆ 鱈 ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 おくら ねぎ	コーン 枝豆 キャベツ きゅうり レモン えのき	米 砂糖 春雨 麩	油 ごま油	700
10月	ナン		キーマカレー レモンドレッシングサラダ 一食ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン コーン 枝豆	ナン 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油	710
11火	白ご飯		竹輪の磯辺揚げ(2切) ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	竹輪 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 青のり	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	862
12水	食パン		鶏肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ 豆と野菜のスープ りんご&マーガリン	鶏肉 ツナ ベーコン レンズ豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー	食パン 砂糖 じゃがいも 蜂蜜 りんご&マーガリン	油	705
13木	麦ご飯		なべしぎ けんちん汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	なす 玉ねぎ 椎茸 ごぼう	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉	油	742
14金	岡垣産ご飯		鱈のゆず胡椒焼き 即席漬け わかめとキャベツのみそ汁	鱈 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり たくあん えのき	米 ごま	702	
18火	麦ご飯		夏野菜カレー ナタデココ入りヨーグルト和え	星型☆ラッキー ナタデココ入り レンズ豆 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン 人参 トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご ズッキーニ ナタデココ みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	887
19水	背割りコッペパン		セルフチリドック (焼きウインナー・チリコンカン) ラビオリスープ	ウインナー 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト 人参 豆苗	にんにく キャベツ 玉ねぎ	背割りコッペパン 砂糖 片栗粉 ラビオリ	油	792

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 残りの十分 待ちきれない

岡垣中学校 2年

いいにおい おなかがすいたな 4時間目

岡垣中学校 3年



勉強で頭を使ったり、体育で体を動かしたりすると、4時間目の頃にはお腹がすいてきます。「空腹は最高の調味料」と言われているように、授業を頑張った後の給食は更においしく感じますね。給食がみなさんの楽しみとなるように、これからも安全でおいしい給食を作っていきます♪