

7・8 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 ねぎ なす きゅうり
ピーマン トマト アスパラガス

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)
		主食	牛乳	副食	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)			
					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)		
1	水	ミルク食パン		魚のピザソース焼き ミニサラダ 野菜スープ 黒豆黄粉クリーム	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ レモン	ミルク食パン 砂糖	黒豆黄粉クリーム 油	720	
2	木	コーンと枝豆のごはん(減量)		かしわうどん ひじきのマヨネーズサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 うどん	マヨネーズ	750	
3	金	白ご飯		カレー肉じゃが 和風サラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	721	
6	月	ねじりパン		ペンの豆乳クリームソース アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	ねじりパン ペンネマカロニ じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	700	
7	火	白ご飯		きびなどの唐揚げ オクラのごま和え 天の川すまし汁	豆腐 かまぼこ	牛乳 きびなご	人参 オクラ ねぎ	キャベツ きゅうり えのき	米 砂糖 春雨 麩	油 ごま	742	
8	水	ワンローフ食パン		白いんげんのトマト煮 チーズサラダ いちごジャム	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ワンローフパン いちごジャム じゃがいも 砂糖	油	712	
9	木	白ご飯		麻婆茄子 シュウマイ(2個) 冬瓜と卵のスープ	鶏肉 豚肉 シュウマイ 味噌 卵	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく なす 椎茸 冬瓜 きくらげ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	741	
10	金	岡垣産ご飯		鯿のレモンしょうゆ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	あじ かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ねぎ	レモン キャベツ もやし えのき 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油	705	
13	月	キャロットパン		茄子とトマトのスパゲティ チキンサラダ	牛肉 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ なす 枝豆 マッシュルーム 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	キャロットパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	743	
14	火	麦ご飯		夏野菜カレー フルーツ&ゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン パプリカ かぼちゃ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	875	
15	水	横割り丸パン		セルフチキンバーガー (鶏肉のバーベキューソース・コールスロー) ジャーマンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン レモン セロリ	横割り丸パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	751	
16	木	麦ご飯		中華丼 パンサンスー	豚肉 かまぼこ 焼豚	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	702	
夏 休 み												
8/26	水	横割り丸パン		セルフハンバーガー (ハンバーグ・ボイルキャベツ) ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	横割り丸パン 砂糖 じゃがいも	油	688	
8/27	木	白ご飯		なべしぎ けんちん汁	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	なす 玉ねぎ ごぼう	米 こんにやく 砂糖 里芋 片栗粉	油	715	
8/28	金	麦ご飯		トマトチキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	878	
8/31	月	黒糖コッペパン		焼きそば風スパゲティ パンパンジーサラダ アセロラゼリー	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	黒糖コッペパン スパゲティ 砂糖 ゼリー	油 ごま油	709	



夏 休 み



8/26	水	横割り丸パン		セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ) ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	横割り丸パン 砂糖 じゃがいも	油	688
8/27	木	白ご飯		なべしぎ けんちん汁	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	なす 玉ねぎ ごぼう	米 こんにやく 砂糖 里芋 片栗粉	油	715
8/28	金	麦ご飯		トマトチキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	878
8/31	月	黒糖コッペパン		焼きそば風スパゲティ パンパンジーサラダ アセロラゼリー	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	黒糖コッペパン スパゲティ 砂糖 ゼリー	油 ごま油	709

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

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

給食は みんなを支える しあわせだ
毎日の 給食たべて 力つく

岡垣中学校 2年

岡垣中学校 3年



おいしいものを食べると、幸せな気持ちになりますね。
これからも、毎日頑張っている中学生のみなさんを「食」で支えていきます！
残さず食べて、心と体にエネルギー補給してくださいね。