



5月の学校給食献立予定表

今月はみかんジュースが3回つきます



今月使用予定の地産(岡垣町周辺)食材



米 玉ねぎ 椎茸 きゅうり
トマト キャベツ ねぎ 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)
	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 金	白ご飯		竹輪のお茶の葉揚げ(2切れ) キャベツのごま和え 沢煮椀 ハ女茶ムース	ちくわ 豚肉	牛乳 八女茶ムース	人参 ねぎ	キャベツ(きゅうり) もやし たけのこ ごぼう(椎茸)	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	881
7 木	白ご飯		揚げ餃子(2個) 中華サラダ トック入りわかめスープ	餃子 焼き豚 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ えのき茸(きゅうり) 玉ねぎ	米 砂糖 トック	油 ごま油	719
8 金	たけのこご飯		鯖(さば)の塩焼き ひじきとベーコンの炒め煮 新玉ねぎのみそ汁	さば 鶏肉 油揚げ ベーコン 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	豆苗 人参 小松菜	たけのこ 椎茸 枝豆 ごぼう 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖	油	724
11 月	ナン		キーマカレー フルーツヨーグルト和え	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ みかん パイン もも	ナン じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油	710
12 火	白ご飯		鶏肉と大豆の揚げからめ 昆布和え キャベツのみそ汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	枝豆 しょうが キャベツ(きゅうり) えのき茸 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	793
13 水	背割りコッペパン		セルフホットドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ) 豆と野菜のスープ	ウインナー 鶏肉 白いんげん ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	背割りコッペパン 砂糖 じゃがいも	油	755
14 木	ピースご飯(減量)		わかめうどん ごぼうのごまヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	グリーンピース 人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう(きゅうり) コーン	米 うどん	ごま マヨネーズ	701
15 金	麦ごはん		中華丼 パンサンスー	豚肉 さつま揚げ かまぼこ 焼き豚	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ 椎茸 もやし きゅうり	米 麦 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油	701
18 月	🍷 体育会代休 🍷									
19 火	岡垣産ご飯		鯖(さわら)のゆず醤油焼き 金平ごぼう 豆腐とわかめのすまし汁	さわら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ゆず ごぼう えのき茸	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	700
20 水	食パン		豆乳シチュー ツナサラダ チョコ大豆クリーム	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 チョコ大豆クリーム	733
21 木	白ご飯		揚げ春巻き 切り干し大根の和え物 にら玉スープ	焼き豚 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	切り干し大根 きゅうり もやし 玉ねぎ きくらげ	米 春巻き 砂糖 だんぷん	ごま油 油	802
22 金	白ご飯		豚肉とじゃがいもの煮物 和風サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	キャベツ 椎茸 玉ねぎ(きゅうり) レモン	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	711
25 月	クレセントロール		スパゲティポロネーゼ チップスサラダ	牛肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく(キャベツ) きゅうり コーン	クレセントロール スパゲティ 砂糖 ポテトチップ	油	705
26 火	白ご飯		鶏肉のジャポネソース 即席漬け じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく(キャベツ) きゅうり たくあん	米 砂糖 じゃがいも	ごま	743
27 水	📖 中間考査一日目 📖									
28 木	麦ごはん		チキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 レンズ豆 大豆	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 マスカットゼリー	油 バター	887
29 金	白ご飯		いわしかりかりフライ(2尾) 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 いわし	人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 椎茸 ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 里芋 だんぷん	油	754

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、地産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。

みんなのね 笑顔があつまる 給食だ 岡垣中学校 2年 上田 泰輔 さん
ぐうぐうと おなかが鳴るよ 四時間目 岡垣中学校 3年 藤村 唯羽 さん



給食をおいしく味わって、みなさんが笑顔になってくれたら嬉しいです。
午前中に使ったエネルギーを給食でしっかり補給して、午後の授業や部活動などに備えましょう!