

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。



中学生アイデア料理

● 1日(金)

なっぼのたいたん

カルシウムたっぷりの小松菜と厚揚げをだし汁で炊き上げました。美原西中学校2年生のアイデア料理です!



● 8日(金)

ひじきとちくわの炒めもの

カルシウムも鉄分も多いひじきをちくわと一緒に炊き、ごはんがすすむ一品です。金岡南中学校理科部のアイデア料理です!



○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理

1日(金) ホイコーロー



・ホイコーロー
・長崎天ぷら
・もやしのからしあえ
★なっぼのたいたん
○エネルギー 836 kcal
○たんぱく質 30.5 g
○脂質 22.6 g

11月のパン献立

26日(火)



パンにぴったり!

- ☆かぼちゃのグラタン
☆チキンボールのカレー煮
☆コンソメジュリアンスープ

5日(火) おでん



- ・おでん
・さばのしょうが煮
・すまし汁
・ふりかけ

栄養成分表: エネルギー 868 kcal, たんぱく質 35.6 g, 脂質 26.1 g

6日(水) スタミナソテー



- ・スタミナソテー
・春巻
・切干大根の煮物
・ツナコーン

栄養成分表: エネルギー 845 kcal, たんぱく質 32.2 g, 脂質 24.0 g

7日(木) ハヤシライス



- ・ハヤシライス
・かれいのフライ
・キャベツのソテー

栄養成分表: エネルギー 795 kcal, たんぱく質 28.1 g, 脂質 21.6 g

8日(金) すき焼き



- ・すき焼き
・さわらのみそ焼き
★ひじきとちくわの炒めもの
・さつまいもの天ぷら

栄養成分表: エネルギー 868 kcal, たんぱく質 31.1 g, 脂質 21.7 g

11日(月) ポークカレーライス



- ・ポークカレーライス
・ミンチカツ
・キャロットソテー

栄養成分表: エネルギー 886 kcal, たんぱく質 28.4 g, 脂質 26.7 g

12日(火) 豚キムチ



- ・豚キムチ
・卵焼き
・五目汁
・フルーツゼリー

栄養成分表: エネルギー 838 kcal, たんぱく質 34.7 g, 脂質 20.1 g

13日(水) 鶏肉の一味焼き



- ・鶏肉の一味焼き
・千切りイリチー
・じゃがいものブイヨン煮
・小松菜のジャコ炒め

栄養成分表: エネルギー 802 kcal, たんぱく質 33.0 g, 脂質 21.3 g

14日(木) きのごしチュー



- ・きのごしチュー
・サーモンフライ
・チンゲン菜のソテー

栄養成分表: エネルギー 854 kcal, たんぱく質 30.4 g, 脂質 25.0 g

15日(金) 豚肉のピリ辛みそ焼き



- ・豚肉のピリ辛みそ焼き
・厚揚げの卵とじ
・おかかひじき
・だいこんのうま煮

栄養成分表: エネルギー 836 kcal, たんぱく質 35.6 g, 脂質 24.4 g

18日(月) つけカレーうどん



- ・つけカレーうどん
・肉団子の甘酢あんかけ

栄養成分表: エネルギー 869 kcal, たんぱく質 29.4 g, 脂質 22.7 g

19日(火) チンジャオロース



- ・チンジャオロース
・あんかけオムレツ
・わかめスープ

栄養成分表: エネルギー 799 kcal, たんぱく質 32.7 g, 脂質 22.7 g

20日(水) あじフライ



- ・あじフライ
・高野豆腐の含め煮
・もやしの炒めナムル
・オレンジポンチ

栄養成分表: エネルギー 770 kcal, たんぱく質 29.2 g, 脂質 19.3 g

21日(木) 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ



- ・豆腐ハンバーグの野菜あんかけ
・チンゲン菜とベーコンの煮浸し
・さつまい
・ふりかけ

栄養成分表: エネルギー 783 kcal, たんぱく質 26.7 g, 脂質 18.1 g

22日(金) 筑前煮



- ・筑前煮
・わかさぎのフリッター
・春雨の甘酢煮
・じゃがいも洋風きんぴら

栄養成分表: エネルギー 804 kcal, たんぱく質 27.6 g, 脂質 21.0 g

25日(月) チキン南蛮



- ・チキン南蛮
・厚揚げと白菜のそぼろ煮
・塩ちゃんこ汁

栄養成分表: エネルギー 855 kcal, たんぱく質 38.8 g, 脂質 25.7 g

26日(火) かぼちゃのグラタン



- ・かぼちゃのグラタン
・チキンボールのカレー煮
・コンソメジュリアンスープ

栄養成分表: エネルギー 845 kcal, たんぱく質 33.2 g, 脂質 31.2 g

27日(水) 麻婆豆腐



- ・麻婆豆腐
・揚げギョーザ
・三色お浸し
・さつまいものオープン焼き

栄養成分表: エネルギー 857 kcal, たんぱく質 29.3 g, 脂質 23.2 g

28日(木) じゃがいものいそ煮



- ・じゃがいものいそ煮
・鮭の利休焼き
・春雨の炒め煮
・だいこんのカレー煮

栄養成分表: エネルギー 785 kcal, たんぱく質 31.2 g, 脂質 16.5 g

29日(金) 鶏の塩こうじ焼き



- ・鶏の塩こうじ焼き
・きんぴらごぼう
・みそ汁

栄養成分表: エネルギー 794 kcal, たんぱく質 30.7 g, 脂質 22.1 g