

今月は  
食育月間です



6月

# 給食献立表

令和三年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量				
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質		
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	kcal	g	g		
1	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 豚肉とたけのこの煮物 ハンバーグのごまみそだれ こんにゃくきんぴら	豚肉 ハンバーグ みそ	牛乳	人参 いんげん	たけのこ こんにゃく 絹さや	米 麦 里いも 砂糖 でんぶん	油 ごま	842	32.5	24.5		
2	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 ジャージャン豆腐 コーンシウマイ 海そうとキャベツのサラダ カップケーキ	厚揚げ 豚肉 しゅうまい 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト 海そうミックス	人参 キャベツ 絹さや 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま ドレッシング	868	31.5	28.0			
3	木	○	かが大豆ごはん【歯と口の衛生週間】 沢煮椀 さばの照り焼き もやしとひじきのサラダ オレンジ	さば 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき わかめ	人参 もやし 白ねぎ 絹さや ごぼう しいたけ オレンジ	米 麦 マロニー 砂糖	ごま油 ごま	877	36.3	30.6			
4	金	○	コッペパン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン めひかりフライ(3尾) カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 めひかり	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ にんにく	米粉パン じゃがいも	油 ハーフマヨネーズ	828	36.6	30.8		
7	月	○	スキヤキライス【食物せんいの多い献立】 レタスのスープ スペインオムレツ ごぼうとゴーヤのソテー	牛肉 卵 油揚げ ベーコン	牛乳	人参 ゴーヤ セロリ パセリ	レタス 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	米 麦 マカロニ 砂糖	油 ごま	805	27.4	24.8		
8	火	○	麦ごはん【大分県の郷土料理】 手作りだご汁 とり天 茎わかめのソテー ムース	豚肉 卵 ささみ 厚揚げ てんぷら みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ごぼう 白ねぎ 糸こんにゃく しいたけ しょうが	米 麦 里いも 小麦粉 砂糖	油 ごま	905	38.9	24.4			
9	水	○	ひじきごはん【不足しがちな食品:海そう】 親子うどん レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	鶏肉 卵 ハム 天ぷら なると 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	人参 ねぎ キャベツ レモン 玉ねぎ しいたけ コーン	米 麦 うどん 砂糖	油	796	28.7	17.0			
10	木	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 手作りアサリ佃煮 かぼちゃのみそ汁 イカの天ぷら ササミの赤しそあえ	あさり いか ささみ 油揚げ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ しそ ねぎ	キャベツ しょうが しめじ えのきだけ	米 麦 砂糖	油	806	30.2	22.0		
11	金	○	ぶどうねじりパン【食物せんいの多い献立】 ビーンズシチュー キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ	大豆 豚肉 まぐろ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく 青えんどう レモン キウイフルーツ	パン 砂糖 ヒヨコ豆 赤いんげん	油 アーモンド	804	35.3	24.1		
14	月	○	麦ごはん【不足しがちな食品:種実類】 鯖の西京焼き けんちん汁 ほうれん草のごま酢あえ アーモンドカル	豆腐 鶏肉 さわら ハム	牛乳 いりこ	人参 ほうれんそう	キャベツ だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま アーモンド	817	38.8	22.9		
15	火	○	豚キムチご飯【カルシウムの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ タルト	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 ごま ごま油	油 ごま	767	28.1	21.3		
16	水	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 肉じゃが ぶりの照り焼き もやしのごまあえ	牛肉 ぶり ちくわ	牛乳	人参 小松菜	もやし 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	885	34.1	21.5		
17	木	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 豚汁 厚焼き卵 切り干し大根の旨煮 白桃コンポート	豚肉 豆腐 卵 みそ てんぷら	牛乳	人参 ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう もやし こんにゃく 千切り大根 オレンジ	米 雑穀 砂糖 さといも	油	785	28.6	20.0		
18	金	○	ロールパン【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティ 枝豆メンチカツ 大根のイリアサラダ	あさり メンチカツ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト アスパラガス	だいこん 玉ねぎ にんにく 千切り大根	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	793	31.4	25.7		
21	月	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも類】 にら玉スープ キャベツと豚肉のみそ炒め じゃがじゃこ	卵 豚肉 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 にら	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま 黒ゴマ	796	28.3	19.6		
22	火	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャブチェ オレンジ	あさり みそ ささみ 豆腐 牛肉 天ぷら 卵	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン オレンジ	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん ごま油	油 ごま ごま油	803	36.6	17.9		
23	水	○	沖縄ジュース【沖縄県の郷土料理】 ゴーヤチャンプル もずく汁 パインゼリー	豚肉 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳 もずく ひじき	人参 ゴーヤ ねぎ	しいたけ えのきだけ パイン	米 麦 でんぶん	油	792	35.1	20.5		
24	木	○	ツナカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	まぐろ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 りんご みかん もも パイン レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	837	27.5	14.9		
25	金	○	米粉パン【不足しがちな食品:きのこ】 彩り野菜のスープ きのこハンバーグ ゆでブロッコリー グレープフルーツ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グレープフルーツ	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	823	36.6	24.5		
28	月	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 マーボじゃが さばの生姜醤油焼き キャベツの甘酢あえ	豚肉 さば みそ	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	910	32.9	28.9		
29	火	○	麦ごはん【福岡の郷土料理:鶏すき】 魚そうめん汁 鶏すき もやしのごまあえ アセロラゼリー	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく アセロラ えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	821	29.7	21.5		
30	水	○	麦ごはん【福岡県の郷土料理】 がめ煮 いわしの生姜煮 おかかあえ	鶏肉 高野豆腐 いわし かつお節	牛乳	人参 キャベツ	ごぼう たけのこ れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖	油	817	30.3	25.2		
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		833	32.0	22.6
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量		830	13~ 20%	20~ 30%
★ 毎月19日は【食育の日】です。日本型食生活の良さを見直しましょう。(今月は17日に実施)														