

今月は  
食育月間です



6月

# 給食献立表

令和4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 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
1	水	○	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	木	○	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 ヨーグルト	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 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	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	金	○	コッペパン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリカリフライ(4尾) カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	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	パン じゃがいも ハーフマヨネーズ	油	829	36.6	30.8		
6	月	○	がた大豆ごはん【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	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	米 麦 マロニー 砂糖	ごま油 ごま	877	35.8	30.5		
7	火	○	麦ごはん【地産地消:大豆】 肉じゃが 県産大豆の納豆 キャベツとコーンのサラダ	豚肉 納豆 ささみ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	827	30.0	18.7		
8	水	○	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	豚肉 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	830	37.3	20.2		
9	木	○	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 ムース	鶏肉 卵 ハム てんぷら なると 大豆	牛乳 ひじき ムース 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	868	28.4	23.0		
10	金	○	ぶどうねじりパン【食物せんいの多い献立】 ピーンズシチュー キャベツとツナのサラダ オレンジ	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 オレンジ ぶどう	パン 砂糖 ビスコ豆 赤いんげん	油 アーモンド	804	35.3	24.1		
13	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	813	27.4	24.8		
14	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	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 ごま油	油 ごま ごま油	802	28.1	21.3		
15	水	○	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	808	31.0	22.1		
16	木	○	麦ごはん【不足しがちな食品:種類類】 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 みそ	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草	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 アーモンド	油 ごま アーモンド	817	38.8	22.9		
17	金	○	ロールパン【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー 枝豆メンチカツ 大根のイタリアンサラダ	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 スパゲッティー ドレッシング	油	793	31.4	25.7		
20	月	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししやも 大豆のいそ煮 青うめゼリー	大豆 みそ てんぷら	牛乳 ひじき わかめ ししやも	人参 ねぎ	玉ねぎ うめ	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	797	26.5	16.9		
21	火	○	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 黒ゴマ	油 ごま油 ごま	781	28.2	19.6		
22	水	○	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 小麦粉	油	831	27.6	14.9		
23	木	○	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 なると 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	35.2	20.5		
24	金	○	米粉パン【不足しがちな食品:きのこ】 彩り野菜のスープ きのことハンバーグ 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	36.7	24.5		
27	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	33.1	28.9		
28	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	あさり みそ ささみ 豆腐 牛肉 てんぷら 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	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん ごま油	油 ごま ごま油	792	36.3	17.8		
29	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		
30	木	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 豚汁 あじのピリ辛焼き 酢の物	豚肉 みそ あじ 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 ねぎ	きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	800	33.3	19.5		
※ 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		824	34.2	22.7
※ 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)														