

今月は  
食育月間です



6月

# 給食献立表

令和5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	木	○	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	809	31.0	23.5		
2	金	○	食パン【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 バセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ 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 ハーフマヨネーズ	793	35.2	29.8		
5	月	○	かた大豆ごはん【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 大豆 ちくわ	豚肉 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	838	34.5	29.8		
6	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	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	802	36.0	19.4		
7	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 海鮮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 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 ドレッシング	油 ごま	805	29.6	23.6		
8	木	○	ひじきごはん【不足しがちな食品:海そう】 みそ煮込みうどん レモン醤油ドレッシングサラダ ムース	鶏肉 みそ ハム 天ぷら なると 大豆	牛乳 ひじき ムース わかめ	人参	キャベツ レモン 白ネギ しいたけ コーン はくさい	米 麦 うどん 砂糖	油	867	27.8	23.6		
9	金	○	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	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	823	31.4	23.6		
12	月	○	スキヤキライス【食物せんの多い献立】 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 オリーブ油	779	27.0	25.0		
13	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	775	27.9	17.2		
14	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	774	29.9	22.1		
15	木	○	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 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 ごま アーモンド	油 ごま	788	37.3	22.1		
16	金	○	パン【食物せんの多い献立】 ワナタンスープ 鶏のマーマレード焼き ファイバーサラダ アセロラゼリー	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり 千切り大根 コーン もやし きくらげ アセロラ	パン 油 ワナタン ごま ごま油 砂糖	800	31.3	27.4			
19	月	○	雑穀ごはん【食育の日】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 りんご	てんぷら みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 りんご	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	703	22.3	14.3		
20	火	○	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 レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 小麦粉	油	831	25.7	14.0		
21	水	○	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 ごま ごま油	油 ごま	800	32.3	16.3		
22	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 にんにく	米 麦 油 でんぶん	804	33.8	19.8			
23	金	○	食パン【食物せんの多い献立】 ビーンズシチュー 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	パン 砂糖 油 ビヨコ豆 赤いんげん	804	33.8	22.5			
26	月	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも類】 にらスープ キャベツと豚肉のみそ炒め じゃがじゃこ	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 ごま 黒ゴマ	油 ごま油 ごま	759	26.8	20.0		
27	火	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 マーホじゃが 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 ごま油	859	31.0	28.0		
28	水	○	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 チャプチェ	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	米 麦 春雨 砂糖 ごま でんぶん ごま油	油 ごま	790	34.9	17.2		
29	木	○	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	782	30.3	22.0		
30	金	○	コッペパン【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 油 スパゲッティー ドレッシング	779	30.8	25.1			
※ 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		797	31.6	22.1
※ 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。														