

今月は
食育月間です



6月

給食献立表

令和6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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				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			
3	月	○	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 こんにやくきんぴら	豚肉 ハンバーグ みそ	牛乳	人参 いんげん	たけのこ こんにやく 絹さや	米 麦 里いも 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	817	31.1	23.6
4	火	○	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 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	838	34.5	29.8
5	水	○	麦ごはん【福岡県の郷土料理】 がめ煮 いわしの梅煮 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 しいたけこんにやく	米 麦 里いも 砂糖	油	782	30.3	22.0
6	木	○	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 糸こんにやく しいたけ しょうが	米 麦 里いも でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	808	36.0	19.6
7	金	○	食パン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 太刀魚	人参 パセリ 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	818	35.1	35.8
10	月	○	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 天ぷら かまぼこ 大豆	牛乳 ひじき ムース わかめ	人参 玉ねぎ 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	845	27.3	23.0
11	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも類】 キャベツと豚肉のみそ炒め にら卵スープ じゃがじゃこ	豚肉 かまぼこ 卵	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 黒ごま	759	26.2	18.7
12	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 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 キャベツ もやしこんにやく ごぼう しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	720	33.4	15.7
13	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 パイナップル レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	831	26.2	13.4
14	金	○	パン【食物せんいの多い献立】 ワンタンスープ 鶏のマーメレード焼き 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 にら	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 マーメレード	パン ワンタン 砂糖	油 ごま ごま油	800	33.3	25.8
17	月	○	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 チャブチエ	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 でんぶん	油 ごま ごま油	790	34.9	17.2
18	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 糸こんにやく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	815	28.2	20.3
19	水	○	雑穀ごはん【食育の日】の献立 じゃがいものみそ汁 ししゃも 大豆のいそ煮 オレンジ	大豆 みそ てんぷら	牛乳 ひじき わかめ ししゃも	人参 ねぎ	玉ねぎ オレンジ	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	797	26.8	17.0
20	木	○	沖縄ジュシー【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 かまぼこ 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 玉ねぎ パイン	米 麦 でんぶん	油	762	33.7	19.7
21	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 りんご アーモンドカル	ハンバーグ ベーコン	牛乳 いりこ	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 りんご	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油 アーモンド	754	33.8	25.1
24	月	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 ジャージャー豆腐 コーンシュウマイ 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 ささみ 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	865	32.9	25.1
25	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:種実類】 鰯の西京焼き けんちん汁 ほうれん草のごま酢あえ	豆腐 鶏肉 さわか ハム みそ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ だいこん しいたけ 白ネギこんにやく	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま	745	34.6	19.9
26	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 手作りアザリ佃煮 かぼちゃのみそ汁 ほき天玉揚げ ササミの赤しそあえ	あさり ほき 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	789	30.9	17.6
27	木	○	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	859	31.1	28.0
28	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	油 ドレッシング	743	30.4	23.9
※ 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		
※ 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		
★ 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。										797	30.8	26.0
										830	13～ 20%	20～ 30%