

今月は
食育月間です



6月

給食献立表

令和7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	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	○	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	米 麦 里芋 砂糖	油	787	30.5	22.0
3	火	○	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 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	26.3	18.9
4	水	○	がが大豆ごはん【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	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	811	34.2	29.9
5	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 ごま油	817	31.1	23.6
6	金	○	クレセントロール【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー メンチカツ 大根のイタリアンサラダ りんご	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 りんご	パン スパゲッティー	油 ドレッシング	787	30.5	25.0
9	月	○	麦ごはん【カルシウムの多い献立】 ジャージャン豆腐 コーンシユウマイ 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 玉ねぎ	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま ドレッシング	839	31.9	22.1
10	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 呉汁 あじのピリ辛焼き 酢の物	豚肉 みそ あじ 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 ねぎ	きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	油 ごま	758	36.4	20.9
11	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 糸こんにやく しいたけ しょうが	米 麦 里いも でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	油 ごま	808	35.8	19.2
12	木	○	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	26.3	18.7
13	金	○	コッペパン【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズチチュール オムレツ 野菜マリネ	大豆 豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ トマト バブリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青いんげん	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	800	33.6	31.4
16	月	○	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 アーモンドフィッシュ	豆腐 鶏肉 さわか 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 こんにやく	米 麦 砂糖 里いも アーモンド	油 ごま	779	37.2	22.2
17	火	○	ポークカレーライス(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】	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイナップル レーズン にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	831	22.9	15.3
18	水	○	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	816	28.2	20.3
19	木	○	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 りんご	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 りんご	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	770	28.7	18.1
20	金	○	パン イチゴジャム【食物せんいの多い献立】 ワナタンスープ 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 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 いちご マーメレード	パン ワナタン 砂糖	油 ごま ごま油	800	28.7	18.1
23	月	○	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 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 もずく こんぶ ひじき	人参 ゴーヤ ねぎ	しいたけ えのきだけ 玉ねぎ シークワーサー	米 麦 でんぶん	油	795	33.3	25.4
24	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 でんぶん	油 ごま ごま油	767	34.9	17.1
25	水	○	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	845	31.1	28.0
26	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 ほき天玉揚げ ササみの赤しそあえ	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	774	30.8	18.0
27	金	○	背割りコッペパン【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 ノンエッグマヨネーズ	油	833	35.6	36.0
30	月	○	麦ごはん【不足しがちな食品:豆】 手作りきくらげ佃煮 厚揚げの甘辛いいため 大豆の黒糖がらめ	豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 いりこ	人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが きくらげ	米 麦 さつまいも 砂糖 黒糖	ごま ごま油	826	33.8	23.4

※ 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。

※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。

★ 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。

今月の平均栄養量

基準栄養量

800 31.1 28.0

830 13～20% 20～30%