

令和8年度 6月給食献立予定表

志免町立志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類			
1	月	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん 揚げ春巻き 即席揚げ ジャージャン豆腐	春巻 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参 なら	キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ れんこん 筍 エリンギ こんにゃく にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	877	26.0	32.4
2	火	○	豚肉を使った献立 麦ごはん 豚肉のサイコロ生姜焼き おからサラダ きこの沢煮椀	豚肉 おから ハム	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン しめじ えのき なめこ 木耳 ごぼう	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨ	826	36.4	31.6
3	水	○	ビタミンC強化献立 麦ごはん さばの塩焼き 小松菜のごま和え カレー風肉じゃが	さば 鶏肉 牛肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	しょうが もやし レモン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	いりごま 菜種油	780	35.6	19.7
4	木	○	かみかみ献立 麦ごはん ささみのレモン煮 れんこんの金平 キムチ鍋 ミニフィッシュ	鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 いりこ	人参 ピーマン なら	レモン こんにゃく れんこん 大根 キャベツ えのき キムチ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 いりごま	764	37.8	19.9
5	金	○	世界の料理（イギリス） 食パン ブルーベリージャム スコッチプロス フィッシュ&チップス（あじフリッター・ポテトフライ） プリン	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ セロリ 深ねぎ	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 麦 プリン	菜種油	826	27.1	33.5
8	月	○	食品について知ろう！（鮭） 麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきのさっぱり和え けんちん汁	鮭 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ こんにゃく 大根 ごぼう 千切大根	米 麦 パン粉 砂糖 りいも でん粉	ノンエッグマヨ オリーブ油 ごま油	769	38.5	21.9
9	火	○	かみかみ献立 麦ごはん 鶏肉とレバーの揚げ煮 豆乳汁 青うめゼリー	レバー 鶏肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	しょうが 筍 玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 青うめゼリー	菜種油	848	33.6	27.6
10	水	○	かみかみ献立 わかめごはん いわしのカリカリフライ こんにゃくサラダ うどん	ハム 鶏肉	牛乳 わかめ いわし	水菜 人参	こんにゃく きゅうり レモン 深ねぎ	米 麦 砂糖 うどん	菜種油 ラー油	802	29.6	24.0
11	木	○	ファイバー献立 麦ごはん プリプリ中華炒め みそワンタン オレンジ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	こんにゃく 筍 千切大根 木耳 しょうが にんにく もやし 枝豆 オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	菜種油 ごま油 すりごま	731	29.1	20.2
12	金	○	地場産物を使った献立 県産麦のパン ほうれん草オムレツ キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 千切大根 玉ねぎ 枝豆 にんにく	県産麦のパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	763	29.2	28.7
15	月	○	食品について知ろう！（乾物） 麦ごはん 白身魚フライ梅ソース 切干大根の炒め煮 高野豆腐のみそ汁	ホキ 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	梅干し しょうが 千切大根 キャベツ 深ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	758	32.2	20.3
16	火	○	旬の食品を使った献立（みょうが） 麦ごはん 豚肉となすの南蛮煮 みょうがのみそ汁 スタミナ納豆	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆 鶏肉	牛乳	かぼちゃ ねぎ	にんにく しょうが なす 深ねぎ みょうが 玉ねぎ なめこ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	844	35.8	28.3
17	水	○	かみかみ献立 雑穀ごはん かみかみカレー ハニーサラダ ヨーグルト	牛肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	小松菜 人参	玉ねぎ れんこん ごぼう にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン レモン	米 雑穀ミックス じゃがいも 蜂蜜	菜種油 オリーブ油	815	26.4	21.6
18	木	○	食育の日 麦ごはん いわしのトマト煮 小松菜のり酢和え がめ煮	いわし 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	キャベツ もやし こんにゃく れんこん ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里いも	菜種油	802	33.0	25.4
19	金	○	鉄分強化献立 柏型パン タンドリーチキン あっさりサラダ コーンとあさりのチャウダー	鶏肉 あさり 豆乳クリーム 豆乳	牛乳	人参	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	柏型パン 蜂蜜 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ 菜種油 オリーブ油	727	33.5	29.8
22	月	○	食品について知ろう！（太刀魚） 麦ごはん 太刀魚フライ ピーマンのごまマリネ じゃがいものそぼろ煮	太刀魚 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油 ねりごま	842	26.0	25.5
23	火	○	郷土料理（沖縄県） ジュシー ゴーヤチャンブルー もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉 ハム 豆腐 卵 かつお節	牛乳 芽ひじき もずく	人参 ほうれん草	こんにゃく ゴーヤ 玉ねぎ えのき	米 麦 里いも シークワーサーゼリー	ラード 菜種油	722	33.7	19.6
24	水	○	食品について知ろう！（玉ねぎ） (麦ごはん) ハヤシライス アスパラのごまネーズ和え	牛肉 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 アスパラガス ブロッコリー	ごぼう 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	米 麦	菜種油 いりごま ノンエッグマヨ	845	27.5	30.5
25	木	○	旬の食品を使った献立（メロン） 麦ごはん こんにゃく炒め 親子煮 メロン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	こんにゃく 木耳 しょうが 玉ねぎ メロン	米 麦 砂糖	菜種油	803	34.4	24.7
26	金	○	衛生に気をつける献立 ガーリックパン ひじきのサラダ 豆腐のミートソース煮 桃のゼリー	ハム 鶏肉 豆腐 牛肉 大豆	牛乳 芽ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ えのき グリンピース	コッパン 砂糖 でん粉 桃のゼリー	オリーブ油 菜種油	737	30.7	29.4
29	月	○	食品について知ろう！（わかめ） 麦ごはん あじの香味焼き わかめの甘酢和え 肉団子のスープ	あじ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 なら	しょうが にんにく もやし コーン キャベツ 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 マロニー	菜種油	749	33.6	20.4
30	火	○	カルシウム強化献立 麦ごはん シュウマイ ブロッコリーとじゃこサラダ 厚揚げの中華煮	シュウマイ 厚揚げ 豚肉	牛乳 白す干	ブロッコリー 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 筍 にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 菜種油	760	29.6	22.4

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。
※今月は18日に実施いたします。

平均栄養量	790	31.8	25.3
基準栄養量	830	13~20%	20~30%