

今月は
食育月間です

6月

給食献立表

令和8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	油脂	kcal	g	g
1	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	ごぼう たけのこ れんこん 絹さや キャベツ こんにゃく	米 麦 里芋 砂糖	油	779	30.5	22.0
2	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	牛肉 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 ノンエッグマヨネーズ	815	28.2	20.2
3	水	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 呉汁 鶏のてりやき 酢の物	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 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	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	807	34.7	25.8
4	木	○	かか大豆ごはん【歯と口の衛生週間】 沢煮椀 さばの甘辛焼き 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	805	34.2	17.4
5	金	○	パン【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4列アンサラダ りんご	あさり 鶏肉 卵 ハム 天ぷら かまぼこ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	たいこん 玉ねぎ にんにく アスパラガス	米 麦 じゃがいも パン スパゲッティー	油 ドレッシング	787	30.5	25.0
8	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 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	846	27.3	21.6
9	火	○	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 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 ごま油 でんぶん	油	813	31.1	23.6
10	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 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま ごま油	802	35.9	19.2
11	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 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 コーン しいたけ しょうが 玉ねぎ	米 麦 でんぶん 砂糖 ドレッシング	油 ごま	845	31.8	22.6
12	金	○	県産麦パン【不足しがちな食品:大豆】 ビーゼンスチチャー オムレツ 野菜マリネ	大豆 豚肉 卵 ささみ	牛乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	米 麦 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	789	34.2	29.2
15	月	○	ビーフカレーライス(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】	牛肉 豆腐 鶏肉	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 にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	831	24.9	16.3
16	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 鯖の西京焼き けんちん汁 きんぴらごぼう	豆腐 鶏肉 さわら みそ	牛乳	人参 いんげん	たいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま	785	34.2	20.7
17	水	○	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	27.2	19.5
18	木	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 鮭の甘塩焼き 大豆のいそ煮 アップルコンポート	大豆 鮭 みそ てんぷら	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ りんご	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	805	34.1	19.3
19	金	○	柏型パン【不足しがちな食品:きのこ】 彩り野菜のスープ	ベーコン きのこハンバーグ ゆでブロッコリー 豆乳パンナコッタ	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	米 麦 じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	764	31.5	26.5
22	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 ブロッコリーサラダ プリン	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	レタス グリンピース コーン 玉ねぎ セロリー	米 麦 マカロニ	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	798	24.4	22.3
23	火	○	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 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 シークワサー	米 麦 でんぶん	油	747	31.7	18.7
24	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	30.9	18.0
25	木	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 マーボじゃが あじの生姜醤油焼き キャベツの甘酢あえ	豚肉 あじ 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	金	○	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 オレンジ	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 オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	845	35.6	36.1
29	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	832	34.0	23.9
30	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 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 キャベツ	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	772	35.2	17.2

※ 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。(今月は、18日に実施します。)

今月の平均栄養量

基準栄養量

802 31.5 22.4

830 13~20% 20~30%