6月分給食献立予定表

八女市立福島中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き 主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	火	ご飯					米		729	27.7	12.7
		牛乳		牛乳							
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参 いんげん	玉葱 椎茸	じゃが芋 こんにゃく 砂糖				
		しらす和え		わかめ しらす干し	小松菜 人参	キャベツ	砂糖				
2	水	麦ご飯					米 麦		851	31.5	24.1
		牛乳		牛乳							
		鶏とナッツの揚げ煮	鶏肉		人参	玉葱 枝豆	でん粉 じゃが芋 砂糖	油 カシュウナッツ			
		春雨スープ	豚肉		人参 葱	玉葱 えのき	春雨				
		かなぎ佃煮		かなぎ			水あめ 砂糖				
3	木	ご飯					米		769	28.8	23.7
		牛乳		牛乳							
		豚肉のみそ煮	豚肉 厚揚げ 味噌		人参 にら	玉葱 筍 生姜	こんにゃく 砂糖	油			
		青梗菜ソテー	卵		青梗菜 人参	もやし	でん粉	油 マーガリン			
		ソフトフランスパン					パン		709	31.9	22.4
		牛乳		牛乳							
むし歯予防デー		あさりのチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ	じゃが芋 小麦粉	バター			
		野菜サラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
4	金	オレンジ				オレンジ					
7	月	麦ご飯					米 麦		787	32.7	23.4
		牛乳		牛乳							
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌		人参 葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油			
		中華和え		わかめ	人参	切干大根 きゅうり	砂糖	白ごま ごま油			
8	火	ご飯					米		767	29.2	21.8
		牛乳		牛乳							
		きびなごフライ		きびなご		玉葱	パン粉 小麦粉	油			
		すき昆布の炒め物	豚肉	昆布	人参	椎茸	砂糖	油			
		味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱	じゃが芋				
9	水	ご飯					米		726	26.8	15.8
		牛乳		牛乳							
		筑前煮	鶏肉 高野豆腐		人参 いんげん	ごぼう 椎茸 筍	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油			
		野菜ののり酢和え	卵	のり	人参 小松菜	キャベツ	砂糖 でん粉				
10	木	ごまじゃこご飯		しらす干し		枝豆	米 砂糖	白ごま 油	742	29.2	21.2
		牛乳		牛乳							
		千草焼き	卵 鶏肉	チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 椎茸	砂糖 でん粉	油			
		ゆかり和え			しそ	キャベツ 切干大根					
		もずく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	人参 葱	玉葱 えのき					
11	金	黒糖コッペパン					パン 黒砂糖		790	36.8	23.5
		牛乳		牛乳							
		海鮮ラーメン	豚肉 いか あさり 味噌		人参 葱	キャベツ 生姜	スパゲティ	油			
		ぎすけ煮	大豆	いりこ			砂糖	白ごま			
		すいか				すいか					
14	月	ご飯					米		800	31.3	22.3
		牛乳		牛乳							
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油			
		卯の花	鶏肉 おから		人参 いんげん	椎茸	砂糖	油			
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		人参 葱	ごぼう	じゃが芋 こんにゃく				
15	火	キムタクご飯	豚肉			玉葱 たくあん キムチ	米	油	740	28.9	18.6
		牛乳		牛乳							
		海藻サラダ	かつお節	海藻	人参	キャベツ きゅうり	砂糖				
		肉団子スープ	肉団子		人参 葱	玉葱 えのき					
		ヨーグルト		ヨーグルト							
16	水	ご飯					米		786	29.5	25.7
		牛乳		牛乳							
		さば生姜煮	さば			生姜	砂糖 でん粉				
		アーモンド和え			小松菜 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド			
		沢煮椀	豚肉		人参 葱	ごぼう 筍 椎茸 えのき					
		オレンジ				オレンジ					
地産地消の日		**カレーライス**	牛肉 ひよこ豆	チーズ	人参	玉葱 りんご	米 麦 **じゃが芋**	油 カレールウ	841	27.8	24.7
		牛乳		牛乳							
17	木	**アスパラサラダ**	ハム		**アスパラガス**	きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ			
18	金	食パン いちごジャム					パン ジャム		813	32.2	25.4
		牛乳		牛乳							
		和風スパゲティ	ベーコン	ひじき	人参 小松菜	玉葱 しめじ にんにく	スパゲティ	油			
		ツナサラダ	ツナ		人参	レモン汁 コーン きゅうり キャベツ		油			
		角チーズ		チーズ							
21	月	赤米ご飯					米 赤米		823	36.2	24.0
		牛乳		牛乳							
		煮魚	さば			生姜	砂糖				
		香り和え		のり	人参	キャベツ 小松菜					
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葱	ごぼう	じゃが芋 こんにゃく				
22	火	ご飯					米		819	29.0	23.6
		牛乳		牛乳							
		和風ハンバーグ	ハンバーグ			玉葱 レモン汁 にんにく りんご	砂糖				
		粉ふき芋			パセリ		じゃが芋				
		厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 しめじ					
23	水	ゆかりご飯			しそ		米		791	32.9	18.7
		牛乳		牛乳							
		かしわうどん	鶏肉 かまぼこ		人参 葱	ごぼう 玉葱	うどん 砂糖				
		ひじきと枝豆のサラダ	ツナ	ひじき	小松菜 人参	枝豆 レモン汁		ノンエッグマヨネーズ			
24	木	ご飯					米		769	33.4	22.3
		牛乳		牛乳							
		魚のかば焼き	ホキ			生姜	小麦粉 でん粉 砂糖	油			
		昆布和え		昆布	人参	キャベツ 小松菜					
		かきたま汁	卵	わかめ	人参 葱	えのき 玉葱	でん粉				
25	金	背割りコッペパン					パン		756	29.9	21.6
		牛乳		牛乳							
		チリコンカン	牛肉 金時豆		トマト	玉葱 セロリ	砂糖	油			
		コンソメスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉葱 キャベツ	じゃが芋				
		メロン				メロン					
28	月	麦ご飯					米 麦		743	30.8	18.3
		牛乳		牛乳							
		茎わかめの煮物	牛肉	茎わかめ			こんにゃく 砂糖	白ごま 油			
		味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 えのき	じゃが芋				
		納豆	納豆								
29	火	カレーピラフ	鶏肉		人参 ピーマン	玉葱	米	バター	777	26.0	24.2
		牛乳		牛乳							
		ごぼうサラダ			人参	きゅうり ごぼう コーン		ノンエッグマヨネーズ アーモンド			
		卵とチーズのスープ	ウインナー 卵	チーズ	人参 パセリ	玉葱	じゃが芋 パン粉				
30	水	ご飯					米		789	25.2	19.4
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	牛肉		人参 いんげん	玉葱	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油			
		切り干し大根の和え物		しらす干し	小松菜 人参	切干大根	砂糖	ごま油			

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
※6月17日(木)のじゃが芋とアスパラガスは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。