



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 主に体の調子を整える						主にエネルギーになる			栄養価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂肪	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類	(kcal)	(g)	(g)			
1	水	ご飯 牛乳 きびなごフライ すき昆布の炒め物 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 きびなご 昆布	人参 人参	葱 葱	生姜 椎茸 ごぼう 筍 えのき	米 じゃが芋 砂糖 米粉 玄米粉 砂糖	油 油	736	28.3	20.5		
2	木	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜ソテー	厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳 牛乳 しらす干し	人参 人参	葱 葱	玉葱 枝豆 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	油 油 マーガリン	814	32.0	23.0		
3	金	みし歯予防デー (4日) ソフトフランスパン 牛乳 あさりのチャウダー 野菜サラダ オレンジ	あさり 鶏肉 ハム	牛乳 牛乳	人参 人参	パセリ パセリ	玉葱 しめじ きゅうり キャベツ コーン オレンジ	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油	701	33.1	21.0			
6	月	ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 ちゃんぽん味噌汁 ワールドナッツ	牛肉 豚肉 いか かまぼこ 味噌	牛乳 牛乳 茎わかめ	人参 人参	葱 葱	玉葱 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 白ごま 油	782	30.3	25.8			
7	火	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ おひたし すまし汁	ホキ かつお節 豆腐	牛乳 牛乳 わかめ	小松菜 人参	人参 葱	きゅうり 玉葱 えのき 椎茸	米 小麦粉 でん粉 砂糖 白ごま 油	746	32.0	20.6			
8	水	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 中華スープ すいか	牛肉 豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参	葱 葱	にんにく 筍 玉葱 エリンギ りんご キャベツ 玉葱 すいか	米 麦 砂糖 油 ごま油	762	28.4	18.6			
9	木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふき芋 かきたま汁	ハンバーグ 卵 豆腐	牛乳 牛乳 わかめ	人参 人参	葱 葱	しめじ 玉葱 レモン汁 にんにく りんご えのき 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン ジャム	822	31.6	24.6			
10	金	食パン りんごジャム 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 牛乳 しらす干し ひじき	人参 人参	小松菜 小松菜	玉葱 しめじ にんにく レモン汁 きゅうり ごぼう コーン	米 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 油 カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ アーモンド	835	28.7	27.7			
13	月	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳 わかめ	小松菜 人参	人参 葱	生姜 きゅうり キャベツ 玉葱	米 砂糖 白ごま	880	32.3	32.2			
14	火	ご飯 牛乳 鶏とナッツの揚げ煮 春雨スープ かなぎ佃煮	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 かなぎ	人参 人参	青梗菜 青梗菜	玉葱 枝豆 えのき	米 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 油 カシューナッツ 春雨 水あめ 砂糖 白ごま 油	848	31.7	23.8			
15	水	ごまじゃこご飯 牛乳 千草焼き ゆかり和え もずく汁	卵 鶏肉 おわら麩 かまぼこ	牛乳 牛乳 チーズ	人参 人参	ほうれん草 ほうれん草	玉葱 椎茸 キャベツ 切干大根 玉葱 えのき	米 砂糖 油	745	29.3	21.4			
16	木	地産地消の日 カレーライス 牛乳 アスパラサラダ	牛肉 ハム	牛乳 牛乳	人参 人参	葱 葱	玉葱 りんご きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	841	27.9	24.7			
17	金	地産地消の日 背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ メロン	牛肉 金時豆 ベーコン	牛乳 牛乳	人参 人参	パセリ パセリ	玉葱 セロリ 玉葱 キャベツ メロン	米 赤米 砂糖 油 じゃが芋	731	28.9	21.7			
20	月	赤米ご飯 牛乳 筑前煮 野菜のり酢和え	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 牛乳 のり	人参 人参	いんげん いんげん	ごぼう 椎茸 筍 キャベツ もやし	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 油	726	27.0	15.9			
21	火	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 けんちん汁	いわし 天ぷら 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 牛乳	梅干し 人参	いんげん 葱	切干大根 椎茸 ごぼう	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 油	743	30.5	17.7			
22	水	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 しらす和え	厚揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 牛乳 わかめ しらす干し	人参 人参	チンゲン菜 チンゲン菜	玉葱 筍 もやし きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油	770	29.5	24.4			
23	木	もずく丼(新メニュー) 牛乳 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 牛乳 ヨーグルト	人参 人参	ピーマン ピーマン	玉葱 コーン キャベツ ごぼう	米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋	784	31.7	17.9			
24	金	ワンローフパン 苺ジャム 牛乳 海鮮ラーメン ぎすけ煮 オレンジ	豚肉 いか あさり 味噌 大豆	牛乳 牛乳 いりこ	人参 人参	葱 葱	キャベツ 生姜 オレンジ	米 赤米 砂糖 油 白ごま	785	35.7	23.3			
27	月	カレーピラフ 牛乳 トマトオムレツ キャベツのレモン和え ラビオリスープ	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 人参	ピーマン ピーマン	玉葱 玉葱 キャベツ レモン汁 玉葱 セロリ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	783	26.4	24.1			
28	火	ご飯 牛乳 あじフライ 卵の花 味噌汁	あじ 鶏肉 おから 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参	いんげん 葱	椎茸 玉葱	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋	775	28.4	21.1			
29	水	ゆかりご飯 牛乳 かしわうどん ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 牛乳 ひじき	人参 人参	葱 葱	ごぼう もやし 枝豆 キャベツ レモン汁	米 うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	804	32.7	18.8			
30	木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳 牛乳 わかめ	人参 人参	葱 葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 油 白ごま ごま油	799	33.3	24.3			

※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16日(木)のアスパラガス、6月17日(金)のじゃが芋は、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。