

# 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						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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			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			
1	木	ご飯 牛乳 肉じゃが ごまじゃご相え	牛肉	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉葱 ぎやべつ きゅうり	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖 白ごま ごま油	688	24.2	14.2	
2	金	むし歯予防デー (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 バセリ	玉葱 しめじ きゅうり キャベツ コー オレンジ	パン じゃが芋 小麦粉 バター 油	705	31.4	21.2	
5	月	麦ご飯 牛乳 フルコギ スーミータン	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 菊 玉葱 エリンギ りんご 玉葱 コーン	米 麦 砂糖 でん粉	727	26.5	20.7	
6	火	ご飯 牛乳 魚のカレー煮 卵の花 けんちん汁	さば 鶏肉 おから 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	しょうが 椎茸 ごぼう	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにやく	876	33.1	31.9	
7	水	ごまじゃご相え 牛乳 干草焼き ゆかり相え すまし汁	鶏肉 卵 鶏肉 卵	牛乳 牛乳 チーズ	人参 ほつれん草 しそ 人参 葱	枝豆 玉葱 椎茸 キャベツ 切十大根 玉葱 スのぎ 椎茸	米 砂糖 白ごま 油	724	28.4	20.8	
8	木	ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 厚揚げの味噌汁 納豆	牛肉 厚揚げ 味噌 納豆	牛乳 牛乳 わかめ	人参 葱	玉葱	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 白ごま 油	704	25.8	17.8	
9	金	黒糖コッペパン 牛乳 海鮮ラーメン きすけ煮 すいか	豚肉 スび あさり 味噌 大豆	牛乳 牛乳	人参 葱 いりこ	ぎやべつ しょうが すいか	パン 黒砂糖 スパゲティ 砂糖 白ごま	781	35.9	22.7	
12	月	ご飯 牛乳 厚揚げの中巻煮 青梗菜ソテー	豚肉 厚揚げ つずら卵 ベーコン	牛乳 牛乳 しらす干し	人参 にら チンゲン菜 人参	玉葱 タケノコ きやべつ キャベツ	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	780	29.7	27.5	
13	火	麦ご飯 牛乳 魚のかは焼き ごま相え 味噌汁	あじ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 ぎやべつ 玉葱	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 油 白ごま	780	30.2	24.0	
14	水	ゆかりご飯 牛乳 丸大うどん わかめサラダ	鶏肉 大ぶら かつお節	牛乳 牛乳 わかめ	人参 葱	玉葱 キャベツ きゅうり コー	米 砂糖 砂糖 白ごま	716	26.4	13.0	
15	木	カレールーフ 牛乳 クリームスープ アスパラサラダ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳 ツナ	牛乳 牛乳	人参 ビーマン 人参 バセリ	玉葱 アスパラガス きゅうり コーン レモン	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	793	28.7	22.0	
16	金	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ブレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 しめじ 野菜ジュ みかん キャベツ	パン 油 じゃが芋 油	729	31.4	23.6	
19	月	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 すぎ昆布の炒め物 豆乳味噌汁	いわし 豚肉 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 牛乳	しそ 人参 人参 葱	つめ 玉葱 スのぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 じゃが芋 米 砂糖	745	28.6	21.5	
20	火	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物	厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 人参	玉葱 枝豆 椎茸 キャベツ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 春雨 砂糖 白ごま	763	27.7	18.4	
21	水	ご飯 牛乳 鶏とナッツの揚げ煮 肉団子スープ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	玉葱 枝豆 玉葱 スのぎ	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉 油 カシウナッツ	776	27.8	22.2	
22	木	カレーライス 牛乳 ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 レンズ豆 ハム	牛乳 牛乳 ひじき	人参 人参	玉葱 りんご 枝豆 きゅうり	米 麦 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	818	27.8	25.0	
23	金	青割りコッペパン 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	トマト 人参 バセリ	玉葱 セロリ 玉葱 セロリ キャベツ メロン	パン 砂糖 油 砂糖 じゃが芋	710	28.0	21.0	
26	月	ご飯 牛乳 相風ハンバーグ ぎやべつとコーンのおひたし もすく汁	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 葱 人参 葱	しめじ 玉葱 レモン汁 にんにく りんご 玉葱 スのぎ	米 砂糖 でん粉 おわらふ	733	27.5	21.2	
27	火	赤米ご飯 牛乳 煮魚 おおか相え 沢煮碗	さば かつお節 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 キャベツ ごぼう 菊 椎茸 スのぎ	米 赤米 砂糖	829	31.3	30.0	
28	水	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 大豆 味噌 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 葱 人参	玉葱 菊 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり きやべつ	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 白ごま ごま油	782	34.3	24.3	
29	木	ご飯 牛乳 ししゃもフライ こんにやくの炒り煮 豚汁	ししゃも かつお節 豚肉 味噌	牛乳 牛乳 あおさ	人参 葱 人参	ごぼう 玉葱 しめじ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 こんにやく 砂糖 油 じゃが芋	764	27.7	24.1	
30	金	キャロットパン 牛乳 相風スパゲティ ごほうサラダ	ベーコン	牛乳 牛乳 しらす干し ひじき	人参 小松菜 人参	玉葱 しめじ にんにく きゅうり ごぼう コーン	パン スパゲティ 油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	853	25.8	36.0	

※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15日(木)のアスパラガス、16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、献立名に食品名を載せています。