



6月

給食献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	 献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(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
2 (月)	☆ ひみこご飯 さけフライ 変わりみそスープ いんげんのごま和え	大豆 鮭 豆乳 鶏肉 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま
3 (火)	☆ ご飯 カレーうどん スルメ入いごぼうサラダ	牛肉 さきいか ハム	牛乳 	ピーマン 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう コーン	米 乾麺	油 マヨネーズ ごま
4 (水)	☆ 【虫歯予防デー】 ソフトフランスパン マーガリン じゃがいものスープ煮 わかさぎのマリネ	ウインナー 鶏肉	牛乳 わかさぎ	人参 絹さや	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン 砂糖 じゃが芋	油 マーガリン
5 (木)	☆ ご飯 五目大豆 厚焼き卵 ほうれん草の磯香和え	鶏肉 大豆 卵 天ぷら	牛乳 昆布 白す干し もみのり	人参 いんげん ほうれん草	こんにゃく しめじ ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃが芋	油
6 (金)	☆ 【めざしの日】 麦ご飯 中華スープ チンジャオロースー ショーロンボウ めざし	豚肉 牛肉 うずら卵	牛乳 焼きめざし	ピーマン ニラ ねぎ 人参	にんにく もやし 生姜 きくらげ 筍 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 麦 澱粉	油 ショーロンボウ
9 (月)	☆ ご飯 沢煮鮎 さばオイル焼き かんぴょうのごま酢和え	豚肉 さば ちくわ	牛乳 	人参 ねぎ	ごぼう 椎茸 えのき コーン かんぴょう 筍 きゅうり	米 砂糖 澱粉	油 ごま
10 (火)	☆ ご飯 八宝菜 茎わかめのきんぴら	豚肉 いか かまぼこ えび 天ぷら うずら卵	牛乳 茎わかめ	ねぎ 人参 いんげん	キャベツ 筍 玉ねぎ 生姜 きくらげ 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 澱粉	油 ごま
11 (水)	☆ 【7月1日料理 (ワールドカップ)】 ミルククレセントロール 押し麦のスープ パステウ (揚げミートパイ) アスパラソテー チョコプリン	鶏肉 ベーコン パステウの具	牛乳 	人参 ねぎ アスパラ	えのき もやし 椎茸 コーン	パン 押し麦 じゃが芋 パステウの皮	油 チョコプリン
12 (木)	☆ 【カルシウムデー：小魚】 ご飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 もやしのごま和え いわしのカリカリフライ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 いわし もみのり	人参 いんげん	れんこん 椎茸 もやし こんにゃく きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま

13 (金)	深川めし 豆腐汁 ミンチカツ 野菜炒め	あさり 豆腐 かまぼこ ミンチカツ	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	えのき 枝豆 しめじ もやし キャベツ 椎茸	米 もち米 澱粉	油
16 (月)	☆ ご飯 味噌汁 いわしのかば焼き風 スナッペンどうのソテー	油揚げ いわし 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ えんどう	しめじ 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま
17 (火)	☆ 【かまっ子の日：きゅうり】 ご飯 新じゃがの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆	牛肉 ちくわ 納豆	牛乳 わかめ 白す干し	いんげん 人参	しらたき 玉ねぎ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま
18 (水)	☆ 背割りドッグパン 焼きそば フルーツカクテル	豚肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 青のり 寒天	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 果物缶	パン 中華麺	油
19 (木)	☆ ご飯 ミネストラスープ ハンバーグオレンジソース ジャーマンポテト	ベーコン 白いんげん豆 ハンバーグ	牛乳 	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ みかん果汁	米 澱粉 じゃが芋 砂糖	油 バター
20 (金)	☆ 麦ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	豚肉 豆腐 味噌 ハム	牛乳 	人参 ニラ	生姜 にんにく 椎茸 切干大根 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま
23 (月)	☆ 【沖縄慰霊の日】 クファージュシー もすく汁 チャンプル いかフライ シークワサーゼリー	天ぷら 卵 かまぼこ いか 豚肉 ツナ 味噌 厚揚げ	牛乳 昆布 もずく	人参 ねぎ ピーマン	ごぼう 生姜 椎茸 えのき もやし	米 砂糖 ゼリー	油
24 (火)	☆ しそわかめご飯 ごま味噌汁 ホキフライ ほうれん草炒め	厚揚げ ホキ 味噌 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ねぎ しそ ほうれん草	玉ねぎ コーン 切干大根	米	油 ごま
25 (水)	☆ チキン照焼バーガー (丸パン チキン照焼 ゆでキャベツ チーズ) あさりのチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 小麦粉	バター
26 (木)	☆ 雑穀ご飯 ビーンズドライカレー 海藻サラダ	牛肉 豚肉 大豆 小豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 海藻	人参 ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく レーズン セロリ きゅうり コーン	米 きび 麦 ひえ あわ 砂糖	油 ごま
27 (金)	☆ 【福岡のおいしい幸せ：いちご】 ご飯 いちごムース ビーフンスープ 鶏とレバーのナッツがらめ	豚肉 いか 鶏肉 鶏レバー	牛乳 	人参 ニラ グリーンピース	玉ねぎ 椎茸 コーン キャベツ もやし	米 砂糖 いちごムース 澱粉 小麦粉 ビーフン	ピーナッツ 油
30 (月)	☆ 希望献立☆ (2年) お楽しみに！ 	6月は食育月間です。大切な『食』。この機会にもう一度考えてみては いかがでしょうか。食を通して、心のふれあいができるとよいですね。					

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。