



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わり)	緑黄色野菜 (主に加わり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
2 月	ごはん ソースカツ 小松菜のごまあえ 豆腐のすまし汁 青のり小魚	豚肉 豆腐	牛乳 青のり かたくちいわし	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油 ごま	789	27.5	21.9
3 火	ごはん ドライカレー 筍わかめと春雨のスープ ピーチゼリーよせ	豚肉 ベーコン	牛乳 筍わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もも果汁 りんご果汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	ごはん はるさめ	油	829	24.8	20.4
4 水	ダイスチーズコッペパン トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	卵 とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	パン	バター	777	30.7	32.0
5 木	ごはん いかメンチ (小袋ソース) きんぴらごぼう 豚汁	いか さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油	829	28.4	20.3
6 金	パンブキンコッペパン チキンピーズ 海そうサラダ さくらんぼゼリー	とり肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	かぼちゃ にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ果汁	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	809	32.7	23.5
9 月	ごはん ホイコーロー 中華スープ 冷凍みかん	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ みかん	ごはん	油	786	31.1	21.4
10 火	ごはん 五目肉じゃが 野菜の浅漬け 冷ややっこ (小袋しょうゆ)	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	770	27.2	16.8
11 水	ミニココアコッペパン 和風スパゲティ チキンナゲット (2個) 枝豆のマリネ (中)チーズ	豚肉 とり肉	牛乳 (中)チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	パン ココア スパゲティ 小麦粉	油 ドレッシング	844	33.2	32.0
12 木	ごはん モロフライ (小袋ソース) ひじきの炒り煮 かんぴょうと卵のみそ汁 レモンカスターダルト	モロ 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	かんぴょう たまねぎ ねぎ レモン果汁	ごはん パン粉 さとう 小麦粉	油	905	30.6	25.4
13 金	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	フランクフルト	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	828	29.4	33.4
16 月	ごはん 豚肉のうま煮 にらのナムル みそけんちん汁	豚肉 かまぼこ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さいとも	油 ごま油	780	30.3	20.4
17 火	もち麦ごはん ポークカレー かふうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	大麦 ごはん じゃがいも はるさめ さとう	油 ごま油	878	24.5	22.4
18 水	バターコッペパン (県産小麦) とり肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ ワンタンスープ	とり肉 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン マーマレード さとう でん粉 ワンタン	ドレッシング 油	821	34.0	32.1
19 木	ごはん あじのねぎ塩焼き 切干大根の煮もの かきたま汁	あじ とり肉 油揚げ 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ 切干しだいこん たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油 ごま油	769	34.1	18.8
20 金	ミニ米粉パン 煮込みうどん 野菜かき揚げ ほうれん草のいそかあえ	とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん こまつな しゅんぎく ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう もやし	米粉 パン うどん 小麦粉	油	771	29.5	27.4
23 月	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	とり肉 豚肉	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	ごま油	791	27.1	21.3
24 火	ごはん ハッシュドポーク ブロッコリーとコーンのサラダ ジョア (マスカット)	豚肉	牛乳 生クリーム ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース カリフラワー とうもろこし マスカット果汁	ごはん	油 ドレッシング ごま	825	28.6	22.5
25 水	◆日本味めぐり～長崎県～◆ ミニ黒コッペパン 長崎ちゃんぽん 揚げきょうざ (2個) 筍わかめの中華サラダ	豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ とり肉	牛乳 筍わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン 黒さとう ちゃんぽんめん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	793	31.5	27.0
26 木	ごはん のりふりかけ いわしの梅煮 小松菜のおひたし ちゃんこ汁	いわし 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳 のり かつお節	こまつな にんじん	うめ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ ししいたけ	ごはん		846	31.0	27.1
27 金	スライスコッペパン スラッピースョー マカロニと野菜のスープ レモンゼリーよせ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	パン さとう マカロニ	油	771	28.6	24.8
30 月	ごはん マーボー豆腐 春巻き チョレギサラダ	豆腐 豚肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ ししいたけ きゅうり	ごはん さとう でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま	953	30.3	35.9

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※5月分の給食費口座振替日は6月9日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は

6月25日(水)長崎県です。



長崎県

◎ 6月4日～10日は、歯と口の健康週間 ◎



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を
助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働き
があります。家族でよくかむことを意識しましょう。

食事の後は、ていねいに歯を磨きましょう!

