



6月分給食献立予定表



八女市学校給食会

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		栄 養 価			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
3 月		ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 ちゃんぽん味噌汁	牛肉 豚肉 いか かまぼこ	牛乳 茎わかめ				米 砂糖 こんにゃく	白ごま 油	728	32.9	17.7
		納豆 フィッシュバーガー 牛乳	納豆 ホキ	チーズ 牛乳	人参	キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 でん粉	油	743	31.5	28.4	
		根菜ミネストローネ	ベーコン		人参 パセリ トマト	玉葱 ごぼう セロリ	じゃが芋					
4 火		ごまじょごはん 牛乳 千草焼 アーモンド和え もずく汁		しらす干し 牛乳 チーズ		枝豆	米 砂糖	白ごま 油				
			卵 鶏肉	チーズ	ほうれん草 人参	玉葱 しいたけ	砂糖	油	776	30.6	24.1	
			豆腐 かまぼこ	もずく	人参 小松菜 人参 葱	もやし 玉葱 えのき	砂糖	アーモンド				
5 水		麦ご飯 牛乳 回鍋肉 豆腐と卵の中華スープ		牛乳			米 麦					
			豚肉 鶏肉 豆腐 卵		ピーマン 人参	玉葱 にんにく 生姜 しいたけ キャベツ 菊	砂糖	油	762	32.0	22.4	
					チンゲンサイ	玉葱 えのき	でん粉					
6 木		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		牛乳			パン					
			牛肉 金時豆		トマト	玉葱 セロリ	砂糖	油	717	28.9	20.5	
			ベーコン		人参 パセリ	玉葱 キャベツ セロリ メロン	じゃが芋					
7 金		ご飯 牛乳 煮魚 おひたし 味噌汁		牛乳			米					
			さば かつお節 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 玉葱	砂糖		832	35.8	24.0	
			わかめ			じゃが芋						
8 土		食パン いちごジャム 牛乳 あさりのチャウダー 野菜サラダ オレンジ		牛乳 牛乳			パン ジャム					
			ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ	じゃが芋 小麦粉	バター	750	29.1	23.7	
			ハム		人参	キャベツ きゅうり	砂糖	油				
9 日		ご飯 牛乳 鶏とナッツの揚げ煮 春雨スープ かなぎ佃煮		牛乳			米					
			鶏肉		人参	玉葱 枝豆	でん粉 じゃが芋 砂糖	カシューナッツ 油	842	31.4	23.7	
			豚肉		人参 チンゲンサイ	もやし	春雨 砂糖					
10 月		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ひよこ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋 カレールウ	油				
			かつお節	牛乳 海藻	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	白ごま	789	26.5	19.6	
							パン					
11 火		ソフトフランスパン 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ		牛乳			米					
			ベーコン	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	スパゲティ	油 マヨネーズ アーモンド	764	26.5	26.0	
12 水		ご飯 牛乳 ししゃもフライ 昆布和え 沢煮碗		牛乳			米					
			ししゃも				小麦粉 パン粉 でん粉	油	751	26.6	22.8	
			豚肉	昆布	人参 人参 葱	キャベツ きゅうり ごぼう 菊 しいたけ えのき						
13 木		ご飯 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 かきたま汁 ワールドナッツ		牛乳			米					
			いわし		人参	梅	砂糖		877	33.9	31.7	
			てんぷら		人参 いんげん	切り干し大根 しいたけ えのき	砂糖 でん粉	こんにゃく				
14 金		豆腐	わかめ	人参 葱			でん粉					
			ひよこ豆									
15 土		麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え すもも		牛乳			米 麦					
			豚肉 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	人参 葱	玉葱 菊 しいたけ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油	817	33.6	24.9	
			卵	わかめ	人参	もやし きゅうり すもも	砂糖	白ごま ごま油				
16 日		地産地消の日 ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきもち		牛乳			米					
			豚肉 鶏肉	牛乳		玉葱 レモン汁 にんにく りんご	砂糖 パン粉		775	29.5	18.3	
17 月		厚揚げの味噌汁 黒糖コッペパン 牛乳	厚揚げ 味噌	わかめ	パセリ 人参 葱	玉葱 しめじ	じゃが芋					
				牛乳			パン 黒砂糖					
			鶏肉		人参 ねぎ	玉葱	うどん カレールウ		771	33.3	21.2	
18 火		枝豆サラダ ヨーグルト	ハム		人参	枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	白ごま				
				ヨーグルト								
19 水		ご飯 牛乳 さばホイル焼き ごま和え けんちん汁 コッペパン	さば 味噌	牛乳			米					
					人参 小松菜	もやし	砂糖		772	33.7	22.1	
			鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葱	ごぼう	白ごま じゃが芋 こんにゃく パン					
20 木		牛乳 ポークビーンズ アメリカンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 じゃが芋	油 アーモンド 油	810	33.7	29.7	
21 金		ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 チンゲンサイソテー	厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 枝豆 しいたけ	じゃが芋 砂糖	油	789	29.9	20.9	
			卵	しらす干し	人参 チンゲンサイ	もやし	油 マーガリン					
22 土		ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ 香りとえ 切り干し大根の味噌汁	ホキ	牛乳			米					
							小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	763	31.2	20.9	
			海苔	人参 葱	キャベツ もやし 切り干し大根 玉葱 しめじ							
23 日		ミルクねじりパン 牛乳 海鮮ラーメン ぎすけ煮 すいか		牛乳			パン					
			豚肉 いか あさり えび 味噌	牛乳	人参 葱	キャベツ 生姜	スパゲティ	油	805	39.3	23.7	
			大豆	いりこ		すいか	砂糖	白ごま				

※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。
※19日(水)のすもも、20日(木)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わかるように、献立名にそって食品名を載せています。

☆朝食おすすめメニュー☆ ～春雨スープ～

○材料(1人分)

豚こま切れ・・・12g
人参・・・10g(1/10本)
チンゲンサイ・・・25g(1枚)
春雨・・・7g(乾燥)
もやし・・・20g(1/10袋)
酒・・・小さじ1/5
しょうゆ・・・小さじ1/2
中華スープの素(粉末)・・・小さじ1/4
塩こしょう・・・少々
水・・・150ml

*** 野菜は玉葱や葱、えのきなどでもおいしいです♪**

○作り方

- ①春雨はぬるま湯につけて戻し、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②人参は短冊切りに、チンゲンサイは1cmの長さに切る。
- ③豚肉を一口大に切る。
- ④鍋で豚肉をいためる。
- ⑤豚肉に火が通ったら人参を入れいためる。
- ⑥人参に火が通ったら、チンゲンサイ、もやしを加える。
- ⑦野菜がしんなりしたら水を加える。アクが出てきたらアクを取る。
- ⑧中華スープのもと、酒、しょうゆ、塩こしょうで味を整える。
- ⑨春雨を入れ、一煮立ちさせたらできあがり。



☆短冊切り

