



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				
		主食	牛乳	おかず	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)	タンパク (g)	脂肪 (g)
1	金	コッペパン	○	チキンビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	キャベツ しめじ みかん きゅうり 玉葱 野菜ジュース	パン ジャガイモ	油	783	35.8	22.3
4	月	むし歯予防デー ごはん かなぎ佃煮	○	厚揚げのそぼろ煮 アーモンド和え	厚揚げ 鶏肉 かなぎ	牛乳	人参	枝豆 玉葱 椎茸 もやし きゅうり キャベツ	米 ジャガイモ 砂糖	油 アーモンド	831	33.6	23.7
5	火	ソフトフランスパン	○	トマトオムレツ 野菜サラダ クリアミースープ	卵 ベーコン 白インゲン豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	パン ジャガイモ	油	724	27.3	25.1
6	水	ごはん	○	さばのホイル焼き ごま和え けんちん汁	鯖 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 葱	もやし ごぼう	米 こんにゃく ジャガイモ	白ごま	770	33.8	22.1
7	木	ごはん	○	鶏とナッツの揚げ煮 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 葱	玉葱 筍 枝豆 キャベツ 椎茸	米 でん粉 ジャガイモ 春雨 砂糖	油 カシューナッツ	839	31.6	24.7
8	金	ぶどうパン	○	和風スパゲッティ 大豆サラダ	ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 しらす干し ひじき	人参 小松菜	玉葱 しめじ にんにく きゅうり レーズン レモン汁	パン スパゲッティ	油 マヨネーズ アーモンド	789	33.4	25.0
11	月	ごはん	○	いわしのおかか煮 昆布和え かきたま汁 ワールドナッツ	鯛 卵 豆腐 かつお節 ひよこ豆	牛乳 昆布 わかめ	人参 葱	キャベツ きゅうり えのき 椎茸	米 でん粉	ピーナッツ アーモンド カシューナッツ	839	32.6	31.2
12	火	背割りコッペパン	○	チリコンカン コンソメスープ メロン	豚肉 牛肉 金時豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 セロリ キャベツ メロン	パン 砂糖 ジャガイモ	油	761	29.9	21.2
13	水	ごまじゃこごはん	○	千草和え 豚汁	いか 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 葱	枝豆 キャベツ もやし ごぼう	米 砂糖 ジャガイモ	油 白ごま	772	32.5	20.5
14	木	ごはん	○	魚のバーベキューソース 野菜ソテー もずく汁	ホキ 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 葱	りんご 玉葱 キャベツ もやし レモン汁 えのき	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	843	33.3	29.7
15	金	食パン ソフトチーズ	○	海鮮ラーメン カリカリアーモンド オレンジ	豚肉 いか えび あさり みそ	牛乳 いりこ チーズ	人参 葱	キャベツ 生姜 オレンジ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 アーモンド 白ごま	792	38.2	28.0
18	月	ごはん	○	麻婆豆腐 しらす和え	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり	米 砂糖 でん粉	油	788	33.9	22.2
19	火	地産地消の日 とびだせ！レシピ ごはん	○	肉じゃが 野菜ののり酢和え ミディトマト	牛肉 卵	牛乳 のり	人参 いんげん ミディトマト	玉葱 筍 もやし キャベツ	米 ジャガイモ 砂糖 こんにゃく	油	800	25.9	19.3
20	水	ごはん	○	煮魚 ごま和え 厚揚げの味噌汁	鯖 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 葱	もやし 玉葱 しめじ 生姜	米 砂糖 白ごま	油	817	33.3	24.6
21	木	カレーライス	○	わかめサラダ すもも	鶏肉 ひよこ豆 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 りんご キャベツ きゅうり コーン すもも	米 麦 ジャガイモ 砂糖	油 白ごま カレールー	795	28.6	17.5
22	金	フィッシュバーガー	○	根菜のミネストローネスープ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉葱 ごぼう セロリ	パン 小麦粉 でん粉 パン粉 押麦 ジャガイモ	油	791	35.5	27.9
25	月	麦ごはん	○	ブルコギ 豆腐と卵の中華スープ	牛肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	筍 玉葱 にんにく りんご えのき	米 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま ごま油	743	29.3	21.3
26	火	ワンローフパン いちごジャム	○	あさりのチャウダー 枝豆サラダ	あさり ベーコン ハム	牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター 白ごま	741	30.9	23.5
27	水	ごはん	○	ししゃもフライ きゅうりの即席漬け 沢煮碗	豚肉	牛乳 ししゃも あおさ	人参 葱	きゅうり ごぼう 筍 椎茸 えのき	米 パン粉 砂糖	油 ごま油	728	25.7	21.3
28	木	麦ごはん	○	納豆 茎わかめの煮物 ちゃんぽん味噌汁	牛肉 豚肉 いか えび みそ かまぼこ 納豆	牛乳 茎わかめ	人参 葱	玉葱 キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	715	31.7	17.1
29	金	黒糖コッペパン	○	カレーうどん 青梗菜ソテー すいか	鶏肉 卵	牛乳 しらす干し	人参 葱 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ もやし すいか	パン うどん	油 カレールー	772	33.1	22.2

※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(火)のミディトマトは、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。

☆朝食おすすめメニュー☆ ～チンゲンサイソテー～

○材料(1人分)
チンゲンサイ…50g(1/6束)
もやし…30g(1/6袋)
人参…20g(1/5本)
油…大さじ1/2
塩…ひとつまみ
こしょう…少々

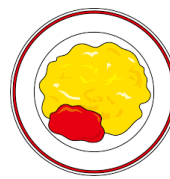
○作り方
①チンゲンサイを5cmに切る。
人参は千切りにする。
②フライパンを火にかけ、温まったら油を入れ
人参、もやし、チンゲンサイの茎、チンゲンサイの葉
の順に入れて炒める。
塩とこしょうで味を調える。



～スクランブルエッグ～

○材料(1人分)
卵…1個(50～60g)
牛乳…5ml(小さじ1)
油…小さじ1
塩…ひとつまみ
こしょう…少々

○作り方
①卵を割って器に入れ、ときほぐし、
牛乳を加え、塩とこしょうで味を付ける。
②フライパンを中火にかけ、弱めてから
油を全体にいきわたらせる。
③フライパンに、味を付けた卵を手早く流し
入れる。かき混ぜながら中火で炒める。



★チンゲンサイソテーにスクランブルエッグ
を合わせると、バランスのとれた朝食の
おかずになります。