



6月分給食献立予定表



八女市立西中学校

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	火	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 しらす和え	鶏肉	牛乳	人参 いんげん	玉葱 椎茸	米	じゃが芋 こんにやく 砂糖	729	27.7	12.7	
2	水	麦ご飯 牛乳 鶏とナッツの揚げ煮 春雨スープ かなぎ佃煮	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 葱	玉葱 玉葱	米 麦	でん粉 じゃが芋 砂糖 春雨 水あめ 砂糖	851	31.5	24.1	
3	木	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 青梗菜ソテー	豚肉 卵	牛乳	人参 にら 人参	玉葱 筍 生姜 もやし	米	こんにやく 砂糖 でん粉 油 マーガリン	769	28.8	23.7	
4	金	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 人参	玉葱 人参 パセリ	米	じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油	709	31.9	22.4	
7	月	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	人参 葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり	米	砂糖 でん粉 油 白ごま ごま油	787	32.7	23.4	
8	火	ご飯 牛乳 きびなごフライ すき昆布の炒め物 味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳 きびなご 昆布	人参 人参 葱	玉葱 椎茸 玉葱	米	パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋	767	29.2	21.8	
9	水	ご飯 牛乳 筑前煮 野菜ののり酢和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	人参 人参 いんげん	玉葱 椎茸 筍 ごぼう もやし	米	じゃが芋 こんにやく 砂糖 油	726	26.8	15.8	
10	木	ごまじゃこご飯 牛乳 千草焼き ゆかり和え もずく汁	卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 牛乳 チーズ	人参 人参 葱 ほうれん草	玉葱 人参 椎茸 切干大根 えのき	米	砂糖 でん粉 油	742	29.2	21.2	
11	金	黒糖コッペパン 牛乳 海鮮ラーメン ぎすけ煮 すいか	豚肉 いか あさり 味噌 大豆	牛乳	人参 葱	玉葱 人参 椎茸 生姜	米	パン 黒砂糖 スバゲティ 砂糖 油 白ごま	790	36.8	23.5	
14	月	ご飯 牛乳 あじフライ 卵の花 豚汁	あじ 鶏肉 おから 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 葱 いんげん	玉葱 人参 椎茸 もやし ごぼう	米	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋	800	31.3	22.3	
15	火	キムタクご飯 牛乳 海藻サラダ 肉団子スープ ヨーグルト	豚肉 かつお節 肉団子	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 人参 葱	玉葱 人参 椎茸 きゅうり えのき	米	砂糖 油	740	28.9	18.6	
16	水	ご飯 牛乳 さば生姜煮 アーモンド和え 沢煮椀 オレンジ	さば 豚肉	牛乳	小松菜 人参 葱	生姜 もやし ごぼう 筍 椎茸 えのき	米	砂糖 でん粉 アーモンド	786	29.5	25.7	
17	木	地産地消の日 カレーライス 牛乳 アスパラサラダ	牛肉 ひよこ豆 ハム	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ	841	27.8	24.7	
18	金	食パン いちごジャム 牛乳 和風スバゲティ ツナサラダ 角チーズ	ベーコン ツナ	牛乳 牛乳 しらす干し ひじき	人参 人参 小松菜	玉葱 人参 椎茸 にんにく れもん汁 コーン きゅうり キャベツ	米	パン ジャム スバゲティ 油	813	32.2	25.4	
21	月	赤米ご飯 牛乳 煮魚 香りと和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 人参 椎茸 もやし ごぼう	米	赤米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	823	36.2	24.0	
22	火	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふき芋 厚揚げの味噌汁	ハンバーグ	牛乳	人参 葱 パセリ	玉葱 人参 椎茸 れもん汁 にんにく りんご	米	砂糖 じゃが芋	819	29.0	23.6	
23	水	ゆかりご飯 牛乳 かしわうどん ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参 小松菜	玉葱 人参 椎茸 れもん汁 ごぼう もやし 枝豆	米	うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	791	32.9	18.7	
24	木	魚のかば焼き ごま和え かきたま汁	ホキ 卵 豆腐	牛乳	人参 人参 葱	生姜 人参 椎茸 もやし えのき	米	小麦粉 でん粉 砂糖 油 白ごま	769	33.4	22.3	
25	金	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	牛肉 ベーコン 金時豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 人参 椎茸 セロリ キャベツ	米	パン 砂糖 じゃが芋 油	756	29.9	21.6	
28	月	麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 味噌汁 納豆	牛肉 豆腐 油揚げ 味噌 納豆	牛乳	人参 葱 パセリ	玉葱 人参 椎茸 えのき	米	小麦粉 でん粉 砂糖 油 白ごま	743	30.8	18.3	
29	火	カレーピラフ 牛乳 ごぼうサラダ 卵とチーズのスープ	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	人参 人参 パセリ	玉葱 人参 椎茸 れもん汁 ごぼう コーン	米	油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド	777	26.0	24.2	
30	水	ご飯 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の和え物	牛肉	牛乳	人参 人参 小松菜	玉葱 人参 椎茸 切干大根	米	じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 ごま油	789	25.2	19.4	

※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17日(木)のじゃが芋とアスパラガスは、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、献立名にそって食品名を載せています。