

令和5年度6月 学校給食献立表

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・ 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実			
1 (木)	米粉パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			(米粉) パン			676 kcal	切干大根 切干大根は大根を干したものです。野菜を干すと水分が抜け、甘みが増し、とても美味しいです。今日は切干大根の風味を活かしたスープです。
	ミートグラタン	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ なす	砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 バター	ワイン 塩こしょう ケチャップ	26.6 g	
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	切干大根 しめじ たまねぎ			ブイヨン しょうゆ 塩こしょう	33.4% 3.3 g	
2 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			808 kcal	もずく もずくは沖縄県の特産物です。フコイダンという食物せんいが多く含まれています。食物せんいが十分に足りているかはうんちをみるといいです。黄色のバナナ2本分で水に浮かぶのが良好です。
	とり肉の唐揚げ	鶏肉				でんぷん	油	塩こしょう ガーリック 酒	32.2 g	
	もやしとニラのナムル			ニラ	もやし しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 豆ばんじやん	28.2%	
5 (月)	もずくスープ	うずら卵 かまぼこ	もずく			春雨	ごま	鶏がら しょうゆ 塩	2.6 g	歯と口の健康週間 6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。今日はよくかんで食べる献立として、「かみかみあえ」があります。
	麦ごはん(少なめ)	牛乳	牛乳			米 麦			712 kcal	
	肉うどん	牛肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	麵 砂糖	油	酒 しょうゆ	27.5 g	
6 (火)	かみかみあえ	するめ	(のり)	小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 (塩 みりん)	17.2% 3.1 g	歯と口の健康週間「かむことのよさ」 消化吸収を助けにくれたり、脳によく血が流れ、頭が良く働いたりするといわれています。今日はよくかんで食べる献立として、「五目きんぴら」があります。
	味付のり					(砂糖 水あめ)			828 kcal	
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			36.7 g	
7 (水)	さばのみそ煮	さば			しょうが	砂糖		みそ しょうゆ みりん 酒	28.5%	歯と口の健康週間「だ液の働き」 よくかむほどだ液が出ます。だ液には、食べかすを落としたり、口の中の菌の増殖を抑えたり、歯の表面を修復したりするなど、たくさんの働きがあります。
	五目きんぴら	牛肉		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく たけのこ	砂糖	油 ごま	塩こしょう しょうゆ 酒	2.8 g	
	おからのかきたま汁	卵 おから 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			塩 しょうゆ	728 kcal	
8 (木)	大豆ごはん	牛乳	牛乳	大豆	大根葉	米		みりん 塩	29.5 g	歯と口の健康週間「歯の材料になる食材」 よくかむほどだ液が出ます。だ液には、食べかすを落としたり、口の中の菌の増殖を抑えたり、歯の表面を修復したりするなど、たくさんの働きがあります。
	うま煮	厚揚げ 鶏肉		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒	24.2%	
	ごまあえ			にんじん 小松菜	もやし		ごま	しょうゆ	2.3 g	
9 (金)	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン		(塩)	903 kcal	歯と口の健康週間「歯の材料になる食材」 歯の材料になるカルシウムが豊富な食材の「チーズ」を使っています。ビタミンCとDと一緒にとることで、歯が強くなります。
	ほうれん草オムレツ	(卵)		(ほうれん草)		(でんぷん)	(油)	(塩)	31.0 g	
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	バター	塩こしょう	37.3%	
12 (月)	ミネストローネ	りんごジャム	白いんげん豆	にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ ジャム	油	コンソメ ローリエ 塩こしょう	3.6 g	歯と口の健康週間「歯の材料になる食材」 歯の材料になるたんぱく質が豊富な食材の「大豆」や、カルシウムが豊富な食材の「いりこ」を使っています。
	鮭ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			756 kcal	
	儀助煮	大豆	いりこ 昆布		枝豆	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒	32.8 g	
13 (火)	タイビーエン	豚肉 えび いか うずら卵		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	春雨	ごま油	鶏がら 塩こしょう しょうゆ	22.5% 3.1 g	歯と口の健康週間「歯の材料になる食材」 歯の材料になるたんぱく質が豊富な食材の「大豆」や、カルシウムが豊富な食材の「いりこ」を使っています。
	コーンごはん	牛乳	牛乳	コーン	キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ	米		塩	755 kcal	
	チャンポン	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	いんげん	麵	油	塩こしょう ウスター 酒 とんこつ 鶏がら しょうゆ マスタード	27.8 g 19.9%	
14 (水)	黒糖大豆	大豆 黄粉				黒糖			2.9 g	ひよこ豆 種子がひよこの頭の形に似ているため、この名がつけました。別名でエジ豆とも言います。今日は、ペーストにしたものをサラダに使っています。糖質やミネラル・ビタミンB群、ビタミンE、食物繊維が豊富な豆です。
	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン		(しょうゆ 塩)	736 kcal	
	照り焼きハンバーグ	(鶏肉 豚肉)			(たまねぎ)	(砂糖 でんぷん)	(豚油)	しょうゆ みりん	30.0 g	
15 (木)	ポテトサラダ	ハム ひよこ豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	塩こしょう	34.4%	ひよこ豆 種子がひよこの頭の形に似ているため、この名がつけました。別名でエジ豆とも言います。今日は、ペーストにしたものをサラダに使っています。糖質やミネラル・ビタミンB群、ビタミンE、食物繊維が豊富な豆です。
	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ セルリー			ブイヨン しょうゆ	3.3 g	
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			738 kcal	
16 (金)	磯煮	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒	27.2 g	磯煮 鶏肉やじゃがいも、にんじんの入った煮物に茎わかめや大豆などをいれました。茎わかめを入れることにより、食感や味がいつもの煮ものと変わった料理になります。
	高菜の炒め物	豆腐 卵	高菜漬		もやし		油 ごま油	しょうゆ 塩	19.3%	
	ももゼリー				(もも)	(砂糖)			1.7 g	
17 (土)	ミルク柏パン	牛乳	牛乳(全脂粉乳 脱脂粉乳)			パン			738 kcal	フィッシュバーガー パンに、白身フライ、ゆでキャベツ、チーズをはさみ、バーガーにしてみました。
	白身フライ	(すけそうたら)				(パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉)	油		33.6 g	
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩	35.7%	
18 (日)	洋風かきたま汁	スライスチーズ	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		鶏がら 塩こしょう しょうゆ	3.5 g	毎日くだもの200g運動 1人1日200g以上の果物摂取を推進する運動です。ビタミン類やミネラル、食物せんいが豊富なくだものは、健康の維持や病気の予防効果があり、積極的に食べてほしい食材です。
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			801 kcal	
	シーフードカレー	レンズ豆 ツナ えび いか	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ なす りんご	じゃがいも	油 カレールウ	ローリエ ドライカレー ケチャップ 酒 カレー粉	29.4 g	
19 (月)	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり			青じそドレッシング 塩	20.7%	酢タミナ鶏 夏が旬の野菜をたっぷり使った酢豚ならぬ酢鶏です。酢を使っているので疲労回復効果もあります。しっかり食べてスタミナをつけましょう。
	オレンジ				オレンジ				3.3 g	
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			851 kcal	
20 (火)	酢タミナ鶏	鶏肉		かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 酒 酢	29.4 g	梅干し 昔から1日1粒の梅干しは医者いらずともいわれるほどです。梅干し特有の酸味はクエン酸によるもので、疲労回復効果があります。しかし、塩分も多いので、食べすぎには注意しましょう。
	ニラのみそ汁	みそ 厚揚げ		ニラ	たまねぎ えのきだけ				27.2%	
	ごはん	牛乳	牛乳			米			761 kcal	
21 (水)	牛肉と厚揚げのうま煮	牛肉 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒	27.9 g	新メニュー: あじそぼろ丼 R4年度のみやま市料理コンクールで、最優秀賞に選ばれた献立の中のメニューです。そぼろをごはんにかけて、いただきます。
	きゅうりのキムチ				きゅうり		ごま油	しょうゆ 唐辛子 塩	24.1%	
	梅干し				梅干し				1.8 g	
22 (木)	あじそぼろ丼	牛乳	牛乳 のり	小松菜		米 麦 砂糖		酒 みりん しょうゆ	754 kcal	メロン 5月～7月が旬です。メロンは皮が均等に色づいていて、網目が細かく、重みがあるものが味が優れています。
	千草焼き	(卵 鶏肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)	30.3 g	
	けんちん汁	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	ごぼう	じゃがいも	油	しょうゆ 塩 酒	25.2% 1.8 g	
23 (金)	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			763 kcal	みそ みそは、みそ汁の他に炒め物やあえ物などにもいろいろな使い方ができる日本の誇る調味料です。海外でも「miso(みそ)」という食材名で通じる食品です。
	クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	28.0 g	
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		みやま菜の花オイル	塩 こしょう 酢	31.4%	
26 (月)	メロン			メロン					3.0 g	ひじき ひじきはわかめやこんぶと同じ海藻の仲間です。海の中で岩に根をおろして育ちます。骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKを含む海藻類の1つです。
	ごまじゃごごはん	牛乳	牛乳	しらす干し 昆布	枝豆	米 麦	ごま		786 kcal	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 一味とうがらし	33.8 g	
27 (火)	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ 塩	32.9% 2.2 g	大豆 大豆には、血や筋肉を作るものになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらいあるので、「畑の肉」といわれています。
	ごはん	牛乳	牛乳			米			747 kcal	
	いわしの梅煮	(いわし)			(梅)	(砂糖 でんぷん)		(しょうゆ みりん 塩)	27.4 g	
28 (水)	ひじきのかわり炒め煮	ベーコン	ひじき しらす干し	にんじん いんげん	もやし	砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	23.7%	とうもろこし とうもろこしは夏が旬です。コロムビアがヨーロッパに持ち込み、世界中に広まりました。日本へはポルトガル船で長崎に持ち込まれました。今日は調理員さんが皮を手作業で1本1本丁寧にむいています。
	なすのみそ汁	みそ	わかめ		なす たまねぎ	じゃがいも			3.2 g	
	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			838 kcal	
29 (木)	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン	42.0 g	スパゲティミートソース 給食のミートソースには、大豆が入っています。大豆をミンチと同じ大きさにして、豆が苦手でも食べやすいようにしています。
	きのこのピーナッツサラダ	ひよこ豆 ツナ		小松菜 にんじん	エリンギ しめじ レモン		オリーブ油 ごま ピーナッツ	マスタード しょうゆ	32.3%	
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			795 kcal	
30 (金)	豚肉のみそ煮	豚肉 (鶏レバー) 赤みそ			しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 (小麦粉)	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	30.0 g	とうもろこし とうもろこしは夏が旬です。コロムビアがヨーロッパに持ち込み、世界中に広まりました。日本へはポルトガル船で長崎に持ち込まれました。今日は調理員さんが皮を手作業で1本1本丁寧にむいています。
	とうもろこし				とうもろこし			塩	26.9%	
	わかめ汁	鶏肉	わかめ		たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ 塩	1.8 g	
31 (土)	ぶどうコッペパン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)		(レーズン)	パン			882 kcal	スパゲティミートソース 給食のミートソースには、大豆が入っています。大豆をミンチと同じ大きさにして、豆が苦手でも食べやすいようにしています。
	スパゲティミートソース	牛肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ	油	酒 デミソース ガーリック ケチャップ ウスター 塩こしょう	31.4 g	
	甘夏サラダ				甘夏みかん きゅうり キャベツ			酢 塩こしょう	27.7%	
1 (日)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			811 kcal	パンサンスー 中華料理のあえものです。パンは「混ぜる」、サンは「三種類の材料」、スーは「千切り」という意味があります。
	マーボー豆腐	牛肉 豚肉 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら 豆ばんじやん	31.1 g	
	パンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	29.0% 2.5 g	

*学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

基準値			今月の平均栄養所要量		
826 kcal	エネルギー	780 kcal	30.0 g	たんぱく質	30.7 g
25~30%	脂質エネルギー比	27.5%	2.5g以下	食塩相当量	2.8 g

