



# 令和6年度6月学校給食献立予定表



若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料 <small>ざいりょう</small>						栄養量 <small>えいようりょう</small>							
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I補キ*	たんぱく質	脂質	塩分				
			血・筋肉・骨になる食品 <small>ち・きんにく・ほね</small>	体のちようしをととのえる食品 <small>からだ</small>	エネルギーのもとになる食品 <small>しよく</small>	1群	2群	3群					4群	5群	6群	kcal
3	月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい (3個) 青椒肉絲 茎わかめスープ	えび 豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ もやし えのきたけ	米 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油					835	33.3	27.2	2.5
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を食べて、歯をしょうぶにしていきましょう。																
4	火	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ レモン しょうが にんにく とうもろこし キャバツ	米 じゃが芋	油					845	25.3	25.9	2.7
5	水	黒糖パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャバツ カリフラワー 枝豆 とうもろこし きゅうり	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング					824	34.2	21.3	3.6
6	木	麦ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ (2本) チキンごぼうサラダ まろやか豆乳みそ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう キャバツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉	油 ドレッシング					850	28.0	24.2	2.8
7	金	那中総合体育大会														
10~14日は地産地消ウィークです。この1週間は、市内や県内でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。味わっていただきます。																
10	月	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 五目きんぴら かんぴょうのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 かんぴょう ねぎ	米 砂糖 パン粉 じゃが芋	油					883	26.7	28.1	3.1
11	火	ごはん 牛乳 ならごはんの具 県産豚肉餃子 大豆とキャバツのサラダ 中華スープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	ねぎ とうもろこし キャバツ きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく	米 餃子の皮 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング					820	29.3	25.5	2.3
12	水	県産小麦丸パン 牛乳 いちごジャム ポトフ ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり 大根 キャバツ かぶ	パン 砂糖 じゃが芋 いちごジャム	油 ドレッシング					850	33.7	27.0	3.2
13	木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼 (肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャバツ もやし しょうが 大根 ねぎ なめこ	米 麦 砂糖	油 ごま					821	34.8	25.4	2.9
14	金	ごはん 牛乳 焼き肉 アスパラサラダ かきたま汁 県産ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら アスパラガス ブロッコリー ほうれん草	キャバツ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ	米 でん粉	油 ドレッシング					869	35.9	27.5	2.6
「与一くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、アスパラガス、にら、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。探してみましよう!																
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の梅かつおあえ すいとん汁	鶏肉 かつおぶし 豚肉 凍り豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しいたけ キャバツ 大根 うめ ねぎ ごぼう	米 砂糖 小麦粉	油					811	32.6	22.4	2.5
18	火	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 肉団子とフォアのスープ	ホキ 豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 枝豆 とうもろこし キャバツ ねぎ にんにく	米 フォー パン粉 砂糖	油 ドレッシング					831	29.0	22.0	3.2
19	水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく キャバツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	パン パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング					864	35.3	27.0	4.2
20	木	麦ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 鶏塩肉じゃが オレンジ	納豆 鶏肉 ハム さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャバツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ しょうが オレンジ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング ごま					819	33.2	17.1	2.1
21	金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉・ナムル) キムチスープ	豚肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	米	油 ドレッシング ごま					777	33.0	25.5	2.9
24	月	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり 豆乳仕立てのごまスープ	バサ まぐろフレーク 生揚げ 豆乳	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ きくらげ とうもろこし しめじ たけのこ 白菜 ねぎ	米 春雨	油 マヨネーズ					852	34.7	28.4	3.0
沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」が、給食に出ます。「しりしり」とは、「千切り」という意味の沖縄の方言です。																
25	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ キャバツと生揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし にんにく しょうが キャバツ	米 じゃが芋 でん粉	油					827	30.5	27.0	2.6
26	水	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ チーズ	ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ エリンギ にんにく	はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング					851	31.7	26.8	3.6
27	木	麦ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー 野菜コンソメスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャバツ とうもろこし にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	油					808	29.1	18.9	2.3
28	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁	卵 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう グリーンピース しょうが	米 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま					820	30.9	25.8	2.7
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。																
※ 学校給食費口座振替日は6月5日(水)です。ご確認ください。																
								中学生	月平均 基準量	835 830	31.6 34.2	24.9 23.1	2.9 2.5未満			

