

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
3	月	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) なめこのみそしる はくとうかん・みかんかん	ぎゅうにゅう あかみそ し ろみそ もめんどうふ ぶた にく	こめ あぶら こんにゃ く さとう	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん は くとうかんづめ みかんかんづめ	631	30.6	●歯と口の健康週間 (6月4日~10日) 歯と口の健康を保つため に、かみ応えのある「かみか みメニュー」を提供します。 6日: いかの梅ソース 7日: 茎わかめのきんぴら
4	火	○	ごはん わかめスープ とりへのねぎソース ひじきサラダ(かんきつドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とり にく も めんどうふ わかめ ほし ひじき	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ キャベツ	555	29.0	●牛乳の日 「6月1日」 牛乳には豊富な栄養素が含 まれています。特に多く含ま れているのは、カルシウムで す。 カルシウムは丈夫な骨や歯 を作るのに欠かせません。 また、タンパク質も豊富で す。タンパク質は成長するの に必要な栄養素です。
5	水	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで やさい) ちくわのいそべあげ(2)	ぶたにく あぶらあげ ぎゅう にゅう やきちくわ あお のり	あぶら うどん ごま こむぎこ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつ な もやし	654	32.8	
6	木	○	なめし さわにわん いかのうめソース(2) キャベツと こまつなのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう とり にく あ ぶらあげ いか	こめ あぶら かたくり こ さとう	だいこん にんじん ほししいた け ねぎ ほうれんそう ねりうめ キャベツ こまつな	599	26.7	
7	金	○	ごはん とんじる とりへのごまやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ もめんどうふ し ろみそ あかみそ とり にく くきわかめ	こめ あぶら こんにゃ く ごま さとう ごまあ ぶら	しょうが にんじん だいこん ね ぎ ごぼう	600	32.6	
10	月	○	あさやきしよくパン ポトフ カレーミート あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ぶたひき にく だいた	しよくパン じゃがいも あぶら さとう こむぎ こ ぶどうゼリー マス カットゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん に んにく しょうが トマトピュー レ	603	28.5	
11	火	○	わかめごはん けんちんじる ししゃもフライ(低1、中高2) (ソース) こまつないりごまあえ(ごまド レッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とり にく あぶらあ げ ししゃも	こめ あぶら こんにゃ く さとも こむぎこ パンこ ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	629	25.1	
12	水	○	マーボーナスどん(ごはん、マー ボーナス) きゅうりともやしのサ ラダ(しおちゅうかドレッシング) れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたひきに く なまあげ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ なす きゅうり もやし みかん	652	27.5	
13	木	○	ツナコーンドッグ(せわりミルク コッペパン、ツナコーン(ノン エッグマヨネーズ)) ABCスー プ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ツ ナ	ミルクパン マカロニ あぶら ノンエッグマヨ ネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パ セリ ホールコーン にんにく い んげん	572	27.8	
14	金	○	ごはん ごじる チキンチキンごぼ う NEW! かいそうサラダ(たまね ぎドレッシング)	ぎゅうにゅう だいた しろみそ とり にく かいそうミックス	こめ じゃがいも かた くりこ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	663	29.8	
17	月	○	ごはん(ふりかけ)にくだんご スープ スパイシーチキン チンゲンさいのオイスターいため	ぎゅうにゅう にくだんご とり にく ぶた にく	こめ ごまあぶら オリーブゆ あぶら さ とう かたくりこ	にんじん ほししいたけ もやし はくさい にんにく しょうが た けのこ ピーマン あかピーマン キャベツ チンゲンサイ	588	31.1	
18	火	○	カラフルやさいのトマトスパゲ ティ(スパゲティ、カラフルやさい のトマトソース) ジョア(プレー ン) フレンチサラダ(フレンチド レッシング) りんごかん・りんごゼリー	ベーコン ウィナー ジョア(プレーン)	スパゲティ あぶら さ とう りんごゼリー	にんにく たまねぎ トマト なす きピーマン ズッキーニ キャベ ツ にんじん ホールコーン りん ごかんづめ	606	22.6	
19	水	○	うめちりごはん うすくずじる てづくりコロッケ(ソース) えのき いりサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とり にく も めんどうふ かまぼこ ぶた ひき にく	こめ くずこ あぶら じゃがいも マッシュポ テト こむぎこ パンこ	うめちり にんじん ねぎ こまつ な たまねぎ えのきたけ キャベ ツ	703	26.3	
20	木	○	ぶたキムチどん(ごはん、なまあげ とぶたにくのキムチいため) だい こんサラダ(イタリアンドレッシ ング) パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶた にく あ かみそ なまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん は くさいキムチ たら だいこん きゅうり パインかんづめ	607	25.1	
21	金	○	ホットドッグ(せわりコッペパ ン、とうふウィンナーのチリソー ス) かぼちゃのとうにゅうポター ジュ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン と りにく とうにゅう とうふウィンナー	コッペパン あぶら こ むぎこ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パ セリ にんにく トマトピューレ ホールコーン キャベツ	623	28.5	
24	月	○	ちゅうかおこわ はるさめスープ ぶたにくのピリからソース こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシ ング)	やきぶた ぎゅうにゅう ぶ た にく かいそうミックス	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら は るさめ かたくりこ こ んにゃく	にんじん ほししいたけ チンゲ ンサイ ねぎ しょうが にんにく もやし	589	26.7	
25	火	○	ごはん なすのみそしる いわしのかばやき キャベツいため のおかかあえ(おかか)	ぎゅうにゅう あかみそ し ろみそ もめんどうふ いわ し あぶらあげ かつおぶし	こめ こむぎこ かたく りこ あぶら さとう ご ま	なす ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	636	26.8	
26	水	○	ナン パターチキンカレー こまつなとコーンのソテー こだますいか(なま)	ぎゅうにゅう とり にく な まクリーム ベーコン	ナン あぶら じゃがい も さとう パター こむ ぎこ	にんにく しょうが セロリ たま ねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こまつな ホールコー ン すいか	612	25.1	
27	木	○	タコライス(ごはん、タコライスの ぐ、ゆでやさい) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く だいた	こめ あぶら ワンタン ごまあぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ にんに く たまねぎ トマト ピーマン レモンかじゅう キャベツ もや し きゅうり	599	24.0	
28	金	○	フィッシュサンド(よこわりミルク まるパン、メルルーサのフライ (ソース)) リボンパスタのミネストローネ みかんかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ	ミルクパン マカロニ こむぎこ パンこ あぶ ら みかんゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ ト みかんかんづめ	582	29.8	
							月平均	615	27.8
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。							学校給食摂取基準	650	21- 33

*六月分の給食費引落日は、七月一日(月)です。残高確認をお願いします。



●歯と口の健康週間

(6月4日~10日)
歯と口の健康を保つため
に、かみ応えのある「かみか
みメニュー」を提供します。
6日: いかの梅ソース
7日: 茎わかめのきんぴら



●牛乳の日

「6月1日」
牛乳には豊富な栄養素が含
まれています。特に多く含ま
れているのは、カルシウムで
す。
カルシウムは丈夫な骨や歯
を作るのに欠かせません。
また、タンパク質も豊富で
す。タンパク質は成長するの
に必要な栄養素です。



●郷土料理(山口県)

14日(金)に、山口県の郷土
料理であるチキンチキンごぼ
うを提供します。チキンチキ
ンごぼうは、学校給食から始
まり、県内全体に広まったと
されています。一口サイズの
鶏の唐揚げと素揚げしたご
ぼうを甘辛いタレで絡めてい
ます。

●旬の食材を使った献立

25日:「鯛の蒲焼き」
26日:「小玉すいか」

その他
きゅうり、トマトなど

