

*六月分の給食費引落し日は、七月一日（月）です。残高確認をお願いします。

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	○	ごはん わかめスープ とりにくの 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	 ●歯と口の健康週間 （6月4日～10日） は くち けんこう たも 歯と口の健康を保つため に、かみ^{こた}えのある「かみか みメニュー」を提供します。 6日：茎^{くき}わかめのきんぴら 10日：いかの梅^{うめ}ソース  ●牛乳の日 ぎゅうにゅう ひ 「6月1日」 ぎゅうにゅう ほろふ えいようそ ふく 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^{じょうぶ ほね は} 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^{しつ せいちよう} に必要な栄養素です。 	
4	火	○	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 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		
5	水	○	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 こんにやく 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		
6	木	○	ごはん とんじる とりにくのごま 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 こんにやく 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		
7	金	○	あさやきしょくパン 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 だいず	しょくパン 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		
10	月	○	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		
11	火	○	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		
12	水	○	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		
13	木	○	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 こんにやく さといも 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		
				★ラッキーにんじん「けんちんじる」★						
14	金	○	ごはん（ふりかけ） にくだんごスー プ スパイスチキン 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	●郷土料理（山口県） やまぐちけん きょうど 18日（火）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 24日：「鰯の蒲焼き」 25日：「小玉すいか」 その他 きゅうり、トマトなど 	
17	月	○	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 ウィンナー ジョ ア（プレーン）	スパゲティ あぶら さど 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 ブッキーニ キャベツ にんじん ホールコーン りんごか んづめ	606	22.6		
18	火	○	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 だいず 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 えだま め ごぼう キャベツ きゅうり	663	29.8		
19	水	○	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 にら だいこん きゅうり パインかんづめ	607	25.1		
20	木	○	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		
21	金	○	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		
24	月	○	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		
25	火	○	ナン バターチキンカレー 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 バター 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		
26	水	○	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 やくサラダ（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 こんにやく	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		
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 だいず	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		
*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。							月平均	615	27.8	
							学校給食摂取基準	650	21-33	