



6月の給食献立予定表

令和6年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ	
3	月	ミルクパン		チキンビーンズ ごぼうとナッツのかみかみサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん チーズ	ミルクパン ジャがいも デミグラ かぶ・ナツ 砂糖 油	たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト缶 ごぼう きゅうり	828 33.1	<p>〇6月は「食育月間」です。 この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ 健康的な食生活を心がけましょう。</p> <p>〇今月の献立紹介 (6月4日から10日は歯と口の健康週間です) ★4日 かわり和え ★6日 アーモンドサラダ ★7日 五日きんぴら 一食いりこ などかみごたえのあるメニューをとり入れています。</p>	
4	火	麦ごはん		みそだんご汁 いわしの梅煮 かわり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いわし梅煮	米 麦 すいとん	大根 人参 ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり つば煮	805 32.1		
5	水	麦ごはん		ラビオリスープ 厚揚げの四川風そぼろ煮	牛乳 ラビオリ 鶏肉 絹厚揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん 油	人参 たまねぎ ししいたけ ねぎ チンゲンサイ ピーマン にんにく しょうが	817 28.2		
6	木	丸パンカット		米粉のクリームスープ ホキフライ アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん チーズ ホキフライ	丸パン ジャがいも バター 米粉 油 アーモンド ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー クリームコーン キャベツ きゅうり コーン	796 31.7		
7	金	麦ごはん		まごわやさしいみそ汁 五日きんぴら 一食いりこ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ まごわかめ 牛肉 天ぷら 一食いりこ	米 麦 ジャがいも ねりごま ごま ごま油 砂糖	えのきたけ 人参 ねぎ ごぼう いんげん	761 29.0		
10	月	米粉パン		五目うどん 枝豆サラダ ばんかんゼリー	牛乳 鶏肉 天ぷら 油揚げ とりささみ	米粉パン うどん麺 ごま 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ ししいたけ ごぼう ねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ ばんかんゼリー	706 31.2		
11	火	麦ごはん		トマトとひき肉のカレー アスパラガスのサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ 白いんげん豆 ツナ	米 麦 ジャがいも バター 小麦粉 油 砂糖	人参 たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 トマトジュース アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	857 28.8		
12	水	キムチごはん		かぼちゃのみそ汁 春巻 きゅうりの昆布和え	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 春巻 しそ昆布	米 砂糖 ごま油 油	白菜キムチ 人参 なら かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	862 28.4		
13	木	丸パンカット		ポトフ トマトミートオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ウィンナー トマトミートオムレツ チーズ	丸パン ジャがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 大根 しめじ ブロッコリー キャベツ ピーマン 赤ピーマン	782 29.8		
14	金	麦ごはん		ハヤシライス フルーツクリーム	牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	米 麦 小麦粉 バター デミグラ 油 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく しょうが しめじ トマトピューレ みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン果汁	910 25.1		
17	月	コッペパンカット		トマトスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ	コッペパン スパゲティ 油 砂糖	トマト缶 たまねぎ ピーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり 人参 パイン缶	749 28.1		
18	火	ゆかりごはん		豚汁 ひじきと大豆のサラダ 厚焼きたまご	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ひじき 大豆 厚焼きたまご	米 ジャがいも こんにやく 砂糖 ごま ノンエッグマヨ	ゆかり 人参 大根 ねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	814 29.0		
19	水	麦ごはん		食育の日 〈ふるさとくまさんデー〉 今月は熊本市の味です			なす 人参 たまねぎ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	784 28.2		<p>21日 沖縄料理の日 もずくは沖縄の特産品で、全国の生産量のほとんどは沖縄県産です。「チャンプルー」は島豆腐と野菜の炒めものことで、ゴーヤチャンプルーは全国でもおなじみの家庭料理となりました。</p> <p>24日 フランス風献立 もずくバリでオリソニックが開かれます。ガルビュールはフランス南西部でよくつくられる野菜の煮込みスープです。</p> <p>27日 メロン 合志市でつくられたメロンを使う予定です。</p>
20	木	ミルクパン		麻婆なす 春雨の酢の物	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ チキンハム	米 麦 でんぷん ごま油 油 はるさめ 砂糖	人参 たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト缶 きゅうり トマト 黄ピーマン	781 29.1		
21	金	麦ごはん		お豆のミネストローネ きびなのカリカリフライ ラビコットソース	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ きびなのカリカリフライ	ミルクパン ジャがいも 砂糖 油 オリーブ油	えのきたけ 人参 たまねぎ ねぎ にがうり	760 33.5		
24	月	ソフトフランスパン		もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー 手作りふりかけ	牛乳 もずく 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 たまご かつお節 青のり ちりめん	米 麦 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 セロリ いんげん キャベツ しめじ パセリ にんにく 野菜ミックス トマト缶	734 29.3		
25	火	麦ごはん		ガルビュール(野菜煮込み) あじフライ トマトソース	牛乳 ベーコン あじフライ	ソフトフランスパン 砂糖 ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ 人参 せりり いんげん キャベツ しめじ パセリ	833 29.4		
26	水	麦ごはん		コーンと卵のスープ さばのゴマみそ煮 きゅうりのひじき和え	牛乳 たまご ベーコン さばゴマ味噌煮 しそひじき	米 麦 でんぷん ごま	人参 たまねぎ 人参 きくらげ コーン えのきたけ クリームコーン パセリ きゅうり	829 30.1		
27	木	コッペパン		塩肉じゃが ツナマヨサラダ	牛乳 豚肉 ちぎりあげ ツナ	米 麦 ジャがいも しらたき 砂糖 油 ごま油 かぶ・ナツ ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり	775 26.9		
28	金	麦ごはん		かぼちゃのポタージュ アンサンブルエッグ メロン	牛乳 ベーコン 白いんげん 生クリーム アンサンブルエッグ	コッペパン ジャがいも バター 米粉 油	かぼちゃ 人参 たまねぎ パセリ メロン	765 28.8		
				夏野菜のっぺい汁 魚のレモン南蛮	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ粉付き	米 麦 こんにやく ごま油 油 砂糖	とうがん かぼちゃ なす 人参 ねぎ ししいたけ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁			

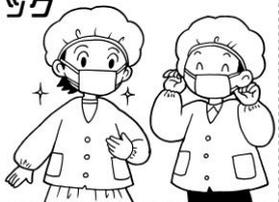
※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈6月の給食目標：衛生に気をつけよう〉

手洗いをきちんとし、身の回りの衛生に十分気をつけましょう。
高温多湿になりますので、食中毒に注意しましょう。

給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか？
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
- マスクを忘れていませんか？
- 手をきれいに洗いましたか？



お知らせ

6月から9月までの牛乳は250ccになります。50ccの差額は合志市からの補助金が使われます。



よくかんで食べましょう！〜かむことの効果

- 食べすぎを防ぐ
- 虫歯を防ぐ
- 消化・吸収をよくする
- 脳の働きを活発にする

