



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> <p>19日〈食育の日〉 今月は熊本市の味です 熊本市は全国でも有数のなすの生産地です。なすは水分が多く、カリウムなどのミネラルも豊富な野菜です。</p> <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> <p>※6月は夏野菜を使ったものやかみごたえのある献立を多く取り入れます。 栄養バランスの良い食事で暑い夏をのりきりしましょう。</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 つぼ漬	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	
20	木	ミルクパン		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	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		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	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		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 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		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	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	833 29.4	
26	水	麦ごはん		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	829 30.1	
27	木	コッペパン		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	775 26.9	
28	金	麦ごはん		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	765 28.8	

※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。

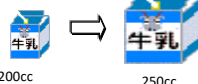
給食当番の衛生チェック

- 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

