



## 6月の給食献立予定表

6月は食育月間です。早起き・朝ごはん・早寝、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

令和7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<br>(タンパク質・無機質)                     | 働く力となる<br>(糖質・脂質)                       | 体の調子を整える<br>(ビタミン類)                                    | エネルギー<br>タンパク質 | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---|----------|----|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 | 麦ごはん     |    | お野菜つみれ汁<br>きびなごのかりかりフライ<br>マロニーの和え物   | 牛乳 お野菜つみれ 豆腐 わかめ<br>きびなごのかりかりフライ<br>チキンハム | 米 麦<br>油<br>マロニー ごま 砂糖 ごま油              | 大根 人参 たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ<br>きゅうり キャベツ                    | 781<br>31.3    | <b>〇6月は「食育月間」です</b><br>この機会に普段の食生活を見直してみませんか？<br>健康的な食生活を心がけましょう。<br><b>〇今月の献立紹介</b><br><b>3日 今月のやさ塩デーです</b><br>ホワイトルウを手作りすると塩分をおさえられ、やさしい味に仕上がります。<br><b>〈6月4日から10日は歯と口の健康週間です〉</b><br><b>★2日きびなごかりかりフライ</b><br><b>★3日ごぼうサラダ</b><br><b>★4日 かみかみささいかサラダ</b><br><b>★6日茎わかめの酢の物</b><br><b>★9日五目煮豆</b><br>などかみこたえのあるメニューをとり入れています。 |
| 3  | 火 | コッペパン    |    | 米粉のクリームシチュー<br>ごぼうサラダ                 | 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ<br>白いんげん豆 ツナ              | コッペパン 米粉 パター ジャがいも<br>ノンエッグマヨ           | たまねぎ しめじ ブロッコリー<br>人参 ごぼう きゅうり コーン                     | 769<br>30.2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4  | 水 | ごはん      |    | 中華丼<br>春巻<br>かみかみささいかサラダ              | 牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵<br>春巻<br>ささいか             | 米 でんぷん<br>油<br>ごま油 ごま 砂糖                | 人参 たまねぎ キャベツ たけのこ<br>もやし しいたけ にんにく 生姜<br>大根 きゅうり       | 845<br>29.9    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5  | 木 | ミルクパン    |    | やさそば<br>大根サラダ                         | 牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ<br>青のり ツナ                  | ミルクパン スパゲティ 油<br>ノンエッグマヨ ごま             | 人参 キャベツ たまねぎ 生姜<br>大根 きゅうり                             | 793<br>33.2    | <br>豆類やナッツ、小魚、繊維の多い野菜などはかみこたえがありますよ。よくかんで食べることは体に良いことがたくさんあります。普段からよくかむことを意識して食べましょう。                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6  | 金 | 三色ごはん    |    | みそけんちん汁<br>茎わかめの酢の物                   | 鶏肉 炒り卵 牛乳 豆腐 みそ<br>茎わかめ                   | 米 麦 砂糖 油<br>ごま                          | 生姜 枝豆 たまねぎ ごぼう 人参<br>大根 ねぎ しいたけ キャベツ                   | 801<br>33.8    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9  | 月 | 麦ごはん     |    | キャベツの吉野汁<br>ヒレカツ<br>五目煮豆              | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐<br>ヒレカツ<br>大豆 ちくわ こんにゃく     | 米 麦 でんぷん<br>油<br>こんにゃく 砂糖               | 人参 キャベツ えのきたけ                                          | 764<br>34.1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 | 火 | コッペパンカット |    | トマトスパゲッティ<br>フルーツ杏仁                   | 牛乳 ベーコン チキンウインナー<br>チーズ 杏仁豆腐              | コッペパン スパゲティ 油 パター                       | トマト缶 たまねぎ マッシュルーム<br>トマトピューレ にんにく パセリ<br>みかん缶 もも缶 パイン缶 | 840<br>28.4    | <br>20日 ふるさとくまさんデー<br>今月は熊本市の味です<br>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。また、熊本市は元祖ふりかけの地ともいわれています。                                                                                                                                                                                                                  |
| 11 | 水 | ごはん      |    | まごわやささいみそ汁<br>いわしの梅煮<br>マカロニサラダ       | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ<br>いわし梅煮<br>炒り卵          | 米 ジャがいも ねりごま<br>マカロニ ノンエッグマヨ 砂糖         | えのきたけ 人参 ねぎ<br>キャベツ アスパラ                               | 815<br>32.5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12 | 木 | 丸パンカット   |    | クリームスープ<br>コロケ<br>コールスローサラダ           | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>白いんげん豆 チーズ 生クリーム            | 丸パン ジャがいも 米粉 パター<br>コロケ 油<br>ノンエッグマヨ 砂糖 | たまねぎ 人参 枝豆<br>キャベツ レモン果汁                               | 825<br>27.9    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13 | 金 | 麦ごはん     |    | 筑前煮<br>アーモンドサラダ                       | 牛乳 鶏肉 絹厚揚げ ちぎりあげ<br>ちくわ チキンハム             | 米 麦 こんにゃく さといも 油<br>砂糖 アーモンド            | ごぼう 人参 れんこん しめじ<br>いんげん キャベツ きゅうり                      | 769<br>29.6    | <b>17日 メロン</b><br>合志市でつくられたメロンを使う予定です。                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 16 | 月 | 麦ごはん     |    | なすとかぼちゃのひき肉カレー<br>グリーンサラダ             | 牛乳 豚肉 牛肉 白いんげん豆<br>チーズ とりささみ              | 米 麦 ジャがいも 小麦粉 油<br>バター 砂糖               | たまねぎ かぼちゃ なす 生姜<br>にんにく きゅうり キャベツ<br>コーン               | 838<br>26.2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17 | 火 | コッペパン    |    | ジャがいものポタージュ<br>アンサンブルエッグ<br>メロン       | 牛乳 ベーコン 白いんげん豆<br>チーズ アンサンブルエッグ           | コッペパン ジャがいも<br>ポタージュルウ                  | たまねぎ 人参 エリンギ 枝豆<br>メロン                                 | 782<br>30.6    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 18 | 水 | ごはん      |    | みそ汁<br>レンコン入りつくね<br>ポテトサラダ            | 牛乳 わかめ みそ<br>レンコン入りつくね<br>チキンハム           | 米<br>ジャがいも ノンエッグマヨ 砂糖                   | 大根 人参 たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ<br>きゅうり                         | 777<br>25.2    | <b>23日 沖縄料理の日</b><br>沖縄では「あおさ」を「アーサー」といいます。沖縄では海藻類を使った料理も多くつくられます。沖縄には「医食同源」の考え方に基いた食文化があります。                                                                                                                                                                                                                                   |
| 19 | 木 | コッペパン    |    | 五目うどん<br>野菜かき揚げ<br>枝豆サラダ              | 牛乳 鶏肉 てんぷら<br>ちりめん                        | コッペパン うどん麺<br>油<br>砂糖 ごま油               | 人参 大根 しいたけ ねぎ<br>野菜かき揚げ<br>枝豆 キャベツ きゅうり                | 704<br>26.9    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20 | 金 | 麦ごはん     |    | 食育の日<br>麻婆なす<br>中華和え<br>ふりかけ          | 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ<br>ツナ わかめ<br>ふりかけ          | 米 麦 砂糖 でんぷん 油<br>ごま油 ごま                 | なす 人参 たまねぎ しいたけ<br>ねぎ にんにく 生姜 もやし<br>コーン キャベツ きゅうり     | 774<br>30.4    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23 | 月 | 麦ごはん     |    | アーサー汁<br>ちくわの磯辺天ぷら<br>きゅうりの昆布和え       | 牛乳 豆腐 あおさ<br>ちくわの磯辺天ぷら<br>しそ昆布            | 米 麦<br>油<br>ごま油 ごま                      | 人参 えのきたけ たまねぎ ねぎ<br>きゅうり もやし                           | 708<br>23.1    | <br>※6月は夏野菜を使ったものやかみこたえのある献立を多く取り入れています。<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 24 | 火 | コッペパンカット |    | コーン卵スープ<br>チリコンカン                     | 牛乳 ベーコン 豆腐 卵<br>牛肉 豚肉 大豆                  | コッペパン でんぷん<br>デミグル 油 砂糖                 | コーン 人参 チンゲンサイ<br>たまねぎ ビーマン トマト缶<br>にんにく                | 746<br>32.6    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25 | 水 | ごはん      |    | 春雨のスープ<br>豚キムチ<br>千草焼き                | 牛乳 豆腐 ベーコン<br>豚肉 絹厚揚げ<br>千草焼き             | 米 はるさめ<br>油 砂糖 ごま油 でんぷん                 | たまねぎ 人参 チンゲンサイ<br>きくらげ 白菜キムチ なら                        | 807<br>29.1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 26 | 木 | 食パン      |    | ラビオリスープ<br>ツナサラダ<br>カリポリアーモンド・スライスチーズ | 牛乳 豚肉<br>ツナ<br>いりこ スライスチーズ                | 食パン ラビオリ 油<br>ノンエッグマヨ<br>アーモンド 砂糖 でんぷん  | 人参 たまねぎ もやし しめじ<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>コーン                | 763<br>35.9    | <br>よくかむと舌の中<br>の満腹中枢が刺激されて、<br>食べすぎを防ぎます。                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27 | 金 | 麦ごはん     |    | 夏のっぺい汁<br>魚のレモン南蛮<br>ゆかりふりかけ          | 牛乳 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐<br>たら粉付                    | 米 麦 でんぷん<br>油 砂糖                        | なす かぼちゃ とうがん いんげん<br>枝豆 レモン果汁<br>ゆかりふりかけ               | 739<br>30.6    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 30 | 月 | 麦ごはん     |    | 五目豆腐<br>切り干し大根の炒め煮                    | 牛乳 豚肉 豆腐<br>油揚げ                           | 米 麦 でんぷん<br>砂糖 油                        | たまねぎ 人参 チンゲンサイ<br>生姜 しいたけ 切干大根                         | 734<br>31.9    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 〈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。



#### お知らせ

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



200cc



250cc

※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4日～10日は



歯と口の健康週間

かむ力を  
つけよう!



よくかむことの効果

よくかむと舌の中の  
満腹中枢が刺激されて、  
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす  
ことで脳の血流量が増  
え、脳を活性化します。



よくかむと唾液が出  
て食べ物のみ込みや  
消化・吸収を助けます。



かむことによって出  
た唾液の働きで、むし  
歯を予防します。

