



6月の給食献立予定表

令和5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
1	木	パン	牛乳	チンゲンサイと卵のスープ ジャーマンポテト	牛乳 ちくわ たまご ベーコン	パン パン でんぷん じゃがいも バター 油	たまねぎ チンゲンサイ 人参 パセリ	725 26.0	<p>○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>○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！ ★5日 かみかみさきいかサラダ ★6日 根菜入りメンチカツ ★7日 金平ごぼう ★8日 ポークビーンズ ★9日 きびなごカリカリフライ 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>豆類やナッツ、小魚、繊維の多い野菜などはかみごたえがありますよ。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。</p> <p>15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>20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>23日 沖縄料理の日 「しんす」とは出し汁や鶏肉をさすそうです。鶏肉の出し汁で野菜を煮込み塩で味付けをする沖縄料理です。ゴーヤは沖縄の代表的な野菜のひとつです。</p> <p>27日 南関揚げのみそ汁 南関町の名物南関揚げは、みそ汁、煮物、おひななどいろいろな料理で活躍します。</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>
2	金	麦ごはん	牛乳	わかめスープ ぶりぶり中華炒め	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 うずら卵	米 麦 ごま ごま油 こんにゃく 油 砂糖 でんぷん	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ だけのこ にんにく しょうが しいたけ えだまめ	778 31.1	
5	月	ソフトフランスパン	牛乳	クリームシチュー かみかみさきいかサラダ りんごシjam	牛乳 ミートボール チーズ さきいか	ソフトフランスパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 りんごシjam	しめじ たまねぎ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり	750 26.5	
6	火	麦ごはん	牛乳	キャベツの吉野汁 根菜入りメンチカツ 五目煮豆	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 根菜入りメンチカツ 大豆 ちくわ こんぶ	米 麦 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖	人参 キャベツ えのきたけ	866 35.7	
7	水	麦ごはん	牛乳	豚肉と豆腐のくず煮 金平ごぼう 一食いりこ	牛乳 豚肉 豆腐 一食いりこ	米 麦 でんぷん こんにゃく 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが ごぼう えだまめ	785 33.4	
8	木	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ ジューシー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ミルクパン じゃがいも 油 デミグラ 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト缶 こまつな キャベツ ジューシー	745 31.0	
9	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐のみそ汁 きびなごのカリカリフライ にらのごまラー油和え	牛乳 高野豆腐 わかめ みそ きびなごのカリカリフライ ちりめん	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 ごまラー油	たまねぎ 人参 ねぎ にら キャベツ きゅうり	776 27.6	
12	月	丸パンカット	牛乳	野菜たっぷりミネストローネ 白身魚フライ キャベツのソテー	牛乳 チーズ 白身魚フライ ベーコン	丸パン マカロニ じゃがいも 油	人参 たまねぎ だいこん トマト缶 にんにく キャベツ ピーマン	764 32.0	
13	火	麦ごはん	牛乳	親子煮 ひじきと大豆のサラダ	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ たまご ひじき 大豆	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ノンエッグマヨ ごま	人参 たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	845 27.0	
14	水	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 根菜肉詰め信田 かまぼこ小松菜の炒め物	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 根菜肉詰めしのだ 糸かまぼこ	米 麦 こんにゃく じゃがいも でんぷん ごま油 砂糖	大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	796 27.9	
15	木	コッペパンカット	牛乳	やきそば 春巻 メロン	牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ 青のり 春巻	コッペパン スpagティ 油	人参 キャベツ たまねぎ しょうが メロン	857 31.2	
19	月	ひのくにパン	牛乳	かぼちゃポターージュ トマトオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム トマトオムレツ チーズ	ひのくにパン じゃがいも バター 米粉 油 砂糖	かぼちゃ たまねぎ 人参 パセリ キャベツ ピーマン	779 26.5	
20	火	麦ごはん	牛乳	麻婆なす きくらげのナムル	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま油 ごま	なす 人参 たまねぎ 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	796 28.4	
21	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 荳わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 荳わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ	840 24.8	
22	木	丸パン	牛乳	厚揚げのスープ ホキ天玉揚げ チンゲンサイのマヨ和え	牛乳 絹厚揚げ ホキ天玉揚げ 糸かまぼこ かつお節	丸パン 油 ごま ノンエッグマヨ	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ 大根	746 30.2	
23	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉のしんす 豚肉とゴーヤの炒め物	牛乳 鶏肉 うずら卵 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	人参 大根 小松菜 しいたけ たまねぎ にがうり しょうが	776 30.3	
26	月	食パン	牛乳	トマトシチュー グリーンサラダ みかんシjam	牛乳 豚肉 とりささみ	食パン じゃがいも 油 砂糖 みかんシjam	たまねぎ 人参 トマト缶 きゅうり キャベツ コーン缶	743 30.4	
27	火	麦ごはん	牛乳	南関揚げのみそ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳 南関あげ みそ いわしの梅煮 てんぷら	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ 切干大根 しいたけ	804 31.7	
28	水	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 絹厚揚げ さつまあげ ちりめん	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	855 32.4	
29	木	ミルクパン	牛乳	五目うどん さっぱりツナポテト	牛乳 鶏肉 ツナ ミックスビーンズ	ミルクパン うどん麺 じゃがいも オリブ油 砂糖	人参 大根 ねぎ しいたけ パセリ レモン果汁	736 29.1	
30	金	古代米ごはん	牛乳	たぬき汁 ししゃもフライ ひじき和え	牛乳 焼き豆腐 てんぷら ししゃもフライ しそひじき	米 古代米 こんにゃく じゃがいも 油	ごぼう 人参 えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	741 26.5	

※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。

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。

★8日のジューシーは熊本県果実連の給食ジューシー50周年記念事業で無償提供いたします。

よくかんでたべましょう！！

- よくかむことの効果
1. たべすぎを防ぐ。
 2. 消化を助ける。
 3. むし歯を防ぐ。
 4. 味がよくわかる。
 5. 脳の働きを活発にする。