



6月の給食献立予定表

合志市立西合志南中学校

令和5年度

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 五目煮豆 ★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> 
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	
食育の日〈ふるさとくまさんデー〉 今月は熊本市の味です									
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	<p>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、おひなりなどいろいろな料理で活躍します。</p> 
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。