



# 令和6年 6月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標  
よくかんで食べよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
3	月	麦ごはん		ぶりの照り焼き かぼちゃの味噌汁 香味あえ	米 麦 ごま	牛乳 ぶり照焼 豆腐 あげ 煮干し わかめ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 干切りたくあん	799 29.9
「歯と口の健康週間」								
4	火	梅ちりめんごはん		かみかみ天ぷら かきたま汁 しめじの中華和え	米 麦 ごま 油 天ぷら粉 じゃがいも でんぷん ごま油 砂糖	ちりめん 牛乳 卵 さきいか 大豆 かまぼこ かつお節 昆布 ハム	カリカリ梅 ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	807 28.5
5	水	ミルクパン		肉団子スープ ジャーマンポテト 手作りいりこナッツ	ミルクパン はるさめ じゃがいも アーモンド 砂糖	牛乳 中華風つくね ベーコン 煮干し	にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ しょうが しめじ きくらげ	789 30.3
6	木	麦ごはん		茎わかめのきんぴら ちぎりだご汁	米 麦 ごま 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 白玉粉	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ 煮干し	れんこん にんじん ごぼう ねぎ いんげん だいこん こまつな しいたけ こんにゃく	830 23.7
7	金	シーフードカレー		きくらげサラダ メロン	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 たこ いか	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ メロン	792 23.2
10	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 手作りふりかけ オクラのごま和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま ねりごま	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ちりめん 青のり	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく いんげん もやし きゅうり オクラ	810 28.3
11	火	麦ごはん		アジのさざれ焼き 豚汁 キャベツともやし和え物	米 麦 パン粉 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 アジ切身 豚肉 粉チーズ 豆腐 煮干し	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく だいこん もやし ほうれんそう	813 32.1
12	水	黒糖蒸しパン		ひじきスバゲティ えだまめサラダ	ホームケーキミックス 黒糖 油 中力粉 バター 砂糖 3パゲティ ごま油	牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ あげ ツナ 枝豆	たまねぎ にんじん こまつな しめじ エリンギ キャベツ	812 30.0
13	木	麦ごはん		麻婆なす パンパンジーサラダ	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 ひきわり大豆 とりささ身	なす にんじん たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ	791 28.5
14	金	パン		鶏の照り焼き かぼちゃのポターージュ フレンチサラダ	パン 砂糖 でんぷん バター じゃがいも クリームチーズ 卵 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが かぼちゃ たまねぎ かぼちゃペースト にんじん キャベツ きゅうり コーン	745 30.2
17	月	麦ごはん		肉団子と夏野菜の甘酢あん 栄養みそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん さつまいも 油	牛乳 枝豆 ミートボール 鶏肉 生揚げ 煮干し 豆乳	ズッキーニ ピーマン たまねぎ なす だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	937 28.9
味の旅～沖縄～								
18	火	麦ごはん		ゴーヤチャンプルー もずくスープ	米 麦 ごま油 油	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 かつお節 卵 もずく 昆布	キャベツ igaうり にんじん たまねぎ しょうが オクラ	731 30.2
ふるさとくまさんデー ～鹿本地区～								
19	水	つなひきよししょ		塩サバ すまし汁 菜果なます	米 砂糖	大豆 小豆 牛乳 さば 豆腐 かつお節 昆布 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん りんご みかん 缶 きゅうり	751 31.2
「中体連応援」給食								
20	木	麦ごはん		元気になるレバー まごはやさしいみそ汁	米 麦 でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 あげ レバー 煮干し わかめ	にんにく しょうが にら ねぎ だいこん にんじん しいたけ	894 33.6
21	金	パン		オムレツ マカロニサラダ スープカレー あじさいゼリー	パン 砂糖 油 マカロニ	牛乳 牛乳 オムレツ	かぼちゃ なす たまねぎ コーン にんじん ズッキーニ キャベツ きゅうり	716 23.0
24	月	麦ごはん		キムチ肉じゃが 春雨のごま酢あえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 はるさめ ごま ごま油	牛乳 さつま揚げ 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん にら 白菜キムチ しらたき きゅうり キャベツ	772 22.6
25	火	とうもろこしの炊き込みご飯		五目汁 玉ねぎと厚揚げの卵とじ	米 とうもろこし じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 青のり 削り節 生揚げ いんげん 昆布	ねぎ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ	837 29.5
26	水	チーズ蒸しパン		ジャージャー麺 フルーツ杏仁	ホームケーキミックス バター 小麦粉 砂糖 冷凍うどん 麺 杏仁豆腐	チーズ 豚肉 牛乳 ひきわり大豆	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく 黄桃 缶 みかん 缶 パイン 缶	831 29.6
27	木	麦ごはん		魚の塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁 切り干し大根の和え物	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 ホキ切身 あげ 煮干し わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	723 28.1
28	金	ピザトースト		ポトフ 豆のかみかみサラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも	ベーコン ミックスチーズ 牛乳 炒り大豆 ウィンナー	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ しめじ パセリ ごぼう きゅうり ホールコーン	782 28.1

※献立や使用食材は都合により変更になる場合があります。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、この一週間かみかみメニューを取り入れ、かみ応えのある食材を多く使用しています。この機会に歯と口の健康について考え、歯に良い食事を心がけましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

### 歯に良い食事のポイント

- 歯を丈夫にする、カルシウムを多く含む食材を食べましょう。(牛乳や小魚、小松菜や納豆など)
- よくかむことで、消化や吸収を助け、虫歯や歯周病の予防にも役立ちます。
- かむ回数を増やすために、かみ応えのある食べ物や食材を大きく切るなどの工夫をしましょう。



歯が丈夫といわれている歯強呼



1回の食事で約3,990回かんでいると