

6月

## 給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こ  ん  だ  て  め  い	1献†-(kcal) たんぱく質(g)	お も  な  ざ  い  り  よ  う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 かみんこサラダ かきたま汁	761 29.4	いわし生姜煮 さきいか 卵 かまぼこ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 葉ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ えのき	米 ぶちまる君 澱粉	ごま マヨネーズ
3 (火)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 バンバンジーサラダ	778 35.1	豚肉 生揚げ 赤みそ とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ もやし	米 ぶちまる君 三温糖 澱粉	大豆油 ごま ごま油
歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）歯によい食べ物や食べ方について紹介します								
4 (水)	金平バーガー 牛乳 ウィンナーと豆のスープ フルーツヨーグルト	727 30.5	鶏肉 ウィンナー ミックスビーンズ	のり スライスチーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	丸パン 三温糖 じゃがいも 上白糖	ごま ごま油
5 (木)	大豆わかめごはん 牛乳 ししゃもの香り焼き 豆腐のすまし汁 ごぼうとナッツのサラダ	812 29.5	だいず ツナ 絹ごし豆腐 かつお節	わかめ 牛乳 子持ちししゃも だし昆布	にんじん 葉ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ	米	カシューナッツ ピーナッツ マヨネーズ オリーブ油
6月6日は「梅の日」								
6 (金)	丸パン 牛乳 ハンバーグ（トマト） コーンと卵のスープ マセドアンサラダ 梅ゼリー	844 36.1	ハンバーグ ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり コーン きくらげ たまねぎ	丸パン 三温糖 じゃがいも でん粉 青梅ゼリー	マヨネーズ
9 (月)	麦ごはん 牛乳 豆腐のマヨネーズ焼き ごま酢和え 具だくさんみそ汁	713 25.3	豆腐 かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ だしりりこ	パセリ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん しめじ	米 ぶちまる君 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま
10 (火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめサラダ ムース	776 26.2	豚肉 ハム	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ 糸こんにゃく	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温 糖	ごま オリーブ油
11 (水)	はちみつレモントースト 牛乳 肉団子と野菜の煮込み ツナサラダ チーズ	718 26.7	ミートボール ツナ	牛乳 ベビーチーズ	にんじん いんげん	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも	マーガリン マヨネーズ
12 (木)	麦ごはん 牛乳 ホキのかば焼き 梅かつお和え 白玉すまし汁	711 27.2	ホキ かつお節 かまぼこ	牛乳 だし昆布	にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	米 ぶちまる君 三温糖 白玉餅	大豆油
13 (金)	オムライス 牛乳 ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	817 32.1	鶏肉 オムライス シート ウィンナー ミックスビーンズ ツナ	牛乳	にんじん	グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	米 じゃがいも	マヨネーズ
16 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 肉団子と春雨のスープ	773 31.2	豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ なす しょうが キャベツ きくらげ	米 ぶちまる君 三温糖 澱粉 春雨	ごま油
17 (火)	麦ごはん 牛乳 魚の黄金焼き ちくわのごまあえ 心のみそ汁	714 31.6	ホキ 焼き竹輪 かつお節 麦みそ	牛乳 わかめ だしりりこ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	コーン もやし たまねぎ	米 ぶちまる君 小麦粉 心	マヨネーズ ごま ねりごま
18 (水)	食パン 牛乳 焼きうどん フルーツクリーム	777 28.6	いか 豚肉 焼き竹輪	牛乳 ホイップクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	食パン うどん	調合油
ふるさとくまさんデー（芦北・水俣）								
19 (木)	麦ごはん 牛乳 太刀魚フライ 玉ねぎサラダ わかたま汁	765 28.2	太刀魚フライ ツナ 卵 木綿豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり	米 ぶちまる君 三温糖 澱粉	大豆油 オリーブ油
20 (金)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のチリソース ジュリアンスープ とうもろこし	727 30	鶏肉 赤みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	ミルクパン 澱粉 中力小麦粉 三温糖 とうもろこし	大豆油 ごま油 サラダ油
23 (月)	親子丼 牛乳 ごま和え すまし汁	732 32.5	鶏肉 卵 かまぼこ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖	ごま ねりごま
山鹿の日（山鹿の味）かぼちゃのつま煮								
24 (火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 かつお和え 手作りふりかけ（ちりめん）	773 30.6	油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 かつお節	牛乳 ちりめん 塩昆布	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし ねり梅 こんにゃく	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	ごま
25 (水)	ミルクパン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ パインサラダ	724 28.4	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 トマトピューレ	マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	ミルクパン スパゲッティ 米粉	有塩バター オリーブ油
26 (木)	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の黒ごま山椒 ミックスナッツあえ 玉ねぎのみそ汁	800 32.1	鶏肉 生揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしりりこ	こねぎ にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 ぶちまる君 米粉 澱粉 三温糖	大豆油 ごま カシューナッツ ピーナッツ
27 (金)	古代ごはん 牛乳 チキンカレー 枝豆サラダ レモンゼリー	819 24.5	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが むき枝豆 きゅうり キャベツ	米 黒米 じゃがいも 中力小麦粉	マーガリン 調合油 オリーブ油
30 (月)	麦ごはん 牛乳 トンカツ かつおと昆布のあえ物 なすのみそ汁	717 25.6	ローストンカツ かつお節 油揚げ 麦みそ	牛乳 塩昆布 だしりりこ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ なす たまねぎ えのき	米 ぶちまる君 三温糖	大豆油

※献立は都合により変更することがあります。