

令和5年6月

中学校給食献立予定表

直方市学校給食会

日付曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)		ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	かしわ飯の具 竹輪の磯辺揚げ 豆腐のすまし汁	麦ご飯	☆	油揚げ 鶏肉 ちくわ かまぼこ 豆腐	青のり 若布 牛乳	人参	ごぼう れんこん 椎茸	砂糖 中力粉 米 丸麦	油 揚げ油	740 31.0 21.0	【旬の食材】 	
2 (金)	あじの竜田揚げ 小松菜とツナの和え物 タイビーエン	ご飯	☆	あじ シーチキン かまぼこ 鯉いかに 子切 豚肉スライス うずら卵	牛乳	小松菜 人参	生姜 コーンカネ ル 揚げのこ 玉葱 キャ バツ 木耳	でん粉 砂糖 緑豆 春雨 米	揚げ油 ごま油 油	732 30.9 18.6	きゅうり たまねぎ 	
5 (月)	鶏の唐揚げ キャベツとハムの和え物 わかめスープ	ご飯	☆	鶏肉 ロースハム	若布 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく キャベツ 胡瓜 玉葱	でん粉 砂糖 米	揚げ油 ごま油	740 25.5 25.5	アスパラガス トマト 	
6 (火)	牛肉のウエスタン風 ひよこ豆とツナのサラダ ピーナッツクリーム ワンローフパン	パン	☆	牛肉 シーチキン ひよこ豆	牛乳	人参	生姜 グリンピース 胡瓜 コーンカネ	じゃがいも 片栗粉 砂糖 パン	揚げ油 エッグケア マヨネー ピーナッツ クリーム	895 30.4 42.1	レタス ごぼう 	
7 (水)	鮭の味噌マヨ焼き 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め キャベツの味噌汁	ご飯	☆	鮭 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	つきこんにゃく 枝豆 むき身 ごぼうささが き 玉葱 キャベツ	砂糖 米	エッグケアマヨネー ごま油	710 29.9 20.8	わかめ 鮭 	
8 (木)	麻婆豆腐 カニカマ入り中華風サラダ 紫いもチップス	ご飯	☆	赤味噌 ミンチ 冷 凍豆腐 かにかま ぼこ	若布 牛乳	人参	生姜 白ネギ 胡瓜	砂糖 でん粉 紫い もチップス 米	ごま油 ドレッシング	835 33.9 28.9	わかめ あじ 【献立表に太い文字で 書いてあるのが旬の 食べ物です。】	
9 (金)	ハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいもとアスパラのペッパーソテー 野菜スープ	ご飯	☆	ハンバーグ	牛乳	アスパラガス 小松 菜 人参	しめじ コーンカネ ル 玉葱	砂糖 じゃがいも 米	油	665 22.0 17.2		
12 (月)	さばの味噌煮 ひじきの煮付け 小松菜の味噌汁	ご飯	☆	赤味噌 味噌煮 さ ば 角天 厚揚げ	芽ひじき 牛乳	人参 小松菜	枝豆むき身	砂糖 でん粉 米	油	834 28.8 29.7	【食育で生きる力を育も う】 生きていく上で欠かさ ずの「食育」	
13 (火)	ポークビーンズ コロケ ミルクコッペパン	パン	☆	ミンチ 大豆	牛乳	人参 トマト角切 缶	玉葱	砂糖 じゃがいも 牛 肉コロケ ミルク パン	油 揚げ油	770 31.3 28.9	【食育で生きる力を育も う】 生涯にわたって健康で 心豊かに暮らしてい たいためには、若い うちから食に関する 知識を身に付け、健 全な食生活を実践 できる力を育むこと が重要です。	
14 (水)	ピピンパ井の具 うずら卵の醤油煮 サムゲタン風スープ	麦ご飯	☆	牛肉 うずら卵 鶏 肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし えのき 椎茸 大根 白ネギ 生姜 おろしにんにく	砂糖 米 丸麦	ごま油 油	820 30.1 32.2	【食育で生きる力を育も う】 毎年6月は国が定め る「食育月間」です。 よりよい食生活を 目指して、朝ごはん を毎日しっかり 食べたり、親子で 一緒に食事の支度 をしたり…できる ことからチャレンジ してみましょう！	
15 (木)	いわしの生姜煮 きんぴらごぼう お魚そうめん汁	ご飯	☆	いわし 生姜 煮 天 豚肉スライス 魚 そうめん かまぼ こ 豆腐	牛乳	いんげん 人参 葱	枝豆むき身 ごぼう ささがき 椎茸	砂糖 米	すりごま(白) ご ま油 油	715 27.0 20.9		
16 (金)	ドライカレー タンダーチキン 野菜サラダ ナン(県産小麦使用)	パン	☆	ミンチ 八つ割大豆 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	ピーマン トマト 角切缶 人参	玉葱 おろしにんにく 生姜 キャベツ コーンカネ	砂糖 ナン	油 オリーブ油	667 31.2 28.0		
19 (月)	ジュシーの具 イカの黒糖かりん揚げ もずくスープ	麦ご飯	☆	豚肉スライス 角天 鯉いかに 子切 かまぼこ 豆腐	すき昆布 もずく 牛 乳	人参 葱	椎茸 ごぼうささが き 枝豆むき身 え のき	砂糖 黒糖 でん粉 米 丸麦	油 揚げ油	746 30.4 21.7		
20 (火)	茄子とトマトのミートスパ 白玉フルーツポンチ ミルク食パン マーガリン	パン	☆	ミンチ	チーズ 牛乳	トマトピューレ ト マト角切缶 人参	玉葱 茄子 おろし にんにく みかん 黄 桃	スパゲティ 白玉 団子 ミルクパン	オリーブ油 マーガ リン	747 25.7 24.0		
21日(水)～23日(金) は期末考査のため給食はありません。												
26 (月)	さわらの照り焼き きゅうりとカニカマの酢の物 けんちん汁	ご飯	☆	さわら かにかま ぼこ 厚揚げ	若布 牛乳	人参	胡瓜 大根 板こんにゃく 椎茸 ごぼうさ さがき	砂糖 里いも 米	すりごま(白) ご ま油	685 27.7 16.8	【郷土料理】 6月23日は「沖縄慰霊 の日」です。沖縄県 では、沖縄戦の戦没者 の霊を慰め平和を祈 る日として、県の条 例で定めています。 中学校では、19日 の給食で「沖縄の郷 土料理」を提供しま す。	
27 (火)	ソフトチキンカツ マカロニサラダ ジャーマンスープ チーズパン	パン	☆	チキンカツ シーチ キン ベーコン	牛乳	赤ピーマン パセリ 人参	胡瓜 玉葱	シエルマカロニ じゃ がいも チーズパン	揚げ油 エッグケア マヨネー 油	720 26.8 18.7	ジュシーとは、沖縄 風炊き込みご飯のこ とです。豚肉やにん じん、昆布などの具 材が入っています。 この日は、ごはん に具を混ぜて食べま しょう。いかのかり ん揚げに使用してい る「黒糖」や、も ずくスープに使用し ている「もずく」は、 沖縄の名産品です。 美味しくいただきま しょう。	
28 (水)	赤魚の竜田揚げ マーボ春雨 たまねぎとわかめの味噌汁	ご飯	☆	赤魚 味噌 味噌 チ 油揚げ	若布 牛乳	にら ピーマン 人参	生姜 もやし おろし にんにく 玉葱	でん粉 緑豆春雨 米	揚げ油 ごま油	720 26.8 18.7		
29 (木)	鶏肉とじゃがいものうま煮 春巻き かなぎの佃煮	麦ご飯	☆	鶏肉	かなぎ佃煮 牛乳	人参	玉葱 つきこんにゃく 枝豆むき身 パリ パリ春巻	じゃがいも 砂糖 米 丸麦	油 揚げ油	867 30.5 29.6		
30 (金)	八宝菜 お豆腐しゅうまい パンサンデー	ご飯	☆	豚肉スライス 鯉 いかに 子切 かま ぼこ 豆腐しゅう まい ロースハム	牛乳	人参	白菜 玉葱 椎茸 木耳 おろしにんにく 胡瓜 コーンカネ	でん粉 緑豆春雨 砂糖 米	油 ごま油	781 30.6 21.4		
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。										830 42.5 28.3	学校給食の栄養基準 	

のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきてきましょう。