令和8年 6月　中学校給食献立予定表

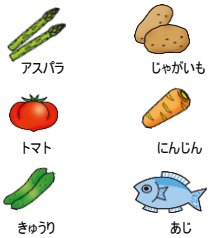
直方市学校給食会

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 主に体をつくるもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (月)	中華丼の具 ちくわのカレー風味揚げ チンゲン菜のごま和え **【牛乳の日】**	麦ご飯	☆	豚肉 うずら卵 ちくわ ロースハム	牛乳	**人参** チンゲン菜	白菜 椎茸 玉葱 白ネギ 生姜	砂糖 でん粉 中力粉 米 丸麦	油 揚げ油 ごま油 すりごま(白)	728 28.0 20.7
2 (火)	鶏肉のピザ焼き ひよこ豆とツナのマカロニサラダ オニオンスープ 黒糖コッペパン	パン	☆	鶏肉 ひよこ豆 シーチキン ウインナー	チーズパウダー 牛乳	**人参**	おろしにんにく 生姜 **胡瓜** コーン 玉葱 えのき	シェルマカロニ こくとうパン	油 エッグケアマヨネーズ	734 33.6 32.6
3 (水)	豚肉の生姜炒め ひじきシュウマイ(2個) 味噌汁	麦ご飯	☆	豚肉 ひじき焼売 油揚げ 米味噌	牛乳	**人参** ほうれん草	玉葱 キャベツ 生姜	砂糖 米 丸麦	油	714 29.7 18.5
4 (木)	**鮭チーズフライ** きゅうりとシラスの酢の物 厚揚げと小松菜の味噌汁 一食中濃ソース **【虫歯予防デー】**	ご飯	☆	鮭チーズフライ 厚揚げ 米味噌	白すり干 わかめ 牛乳	**人参** こまつ菜	**胡瓜** しめじ	砂糖 米	揚げ油 すりごま(白)	734 27.3 20.2
5 (金)	肉じゃが キャベツとハムのサラダ 一食のりかつおふりかけ	麦ご飯	☆	牛肉 ロースハム かつおふりかけ	牛乳	**人参**	玉葱 枝豆むき身 糸こんにゃく キャベツ コーン	**じゃがいも** 砂糖 米 丸麦		817 26.3 27.5
8 (月)	さばの味噌煮 ゆかり和え かきたま汁	ご飯	☆	さば 米味噌 赤味噌 豆腐 卵	わかめ 牛乳	**人参** ゆかり	生姜 **胡瓜** 白菜	砂糖 でん粉 米		655 30.4 13.9
9 (火)	ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ いちごミックスジャム 県産小麦食パン	パン	☆	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	**人参** **トマト** ブロッコリー	玉葱 コーンカネル	**じゃがいも** 砂糖 苺ジャム 県産麦食パン	油	731 30.4 26.6
10 (水)	国産太刀魚フライ 切干大根煮 味噌汁 一食中濃ソース	ご飯	☆	太刀魚フライ 角天 米味噌	牛乳	**人参**	千切大根 椎茸 枝豆 もやし キャベツ	砂糖 米	揚げ油 油	729 22.5 22.5
11 (木)	ハンバーグ(たまねぎソース) アスパラガスとポテトのソテー コンソメスープ	ご飯	☆	ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳	**アスパラ** ほうれん草 **人参**	玉葱 おろしにんにく	砂糖 でん粉 **じゃがいも** 米	油	722 22.6 23.4
12 (金)	バターチキンカレー 海藻サラダ	麦ご飯	☆	鶏肉	牛乳 海草 わかめ	**トマト** **人参**	玉葱 おろしにんにく キャベツ コーン	米 丸麦	バター	757 28.7 21.3
15 (月)	ユーリンチー マーボ春雨 中華スープ	ご飯	☆	鶏肉 豚肉 米味噌 豆腐	牛乳	**人参** にら チンゲン菜	おろしにんにく 生姜 白ネギ キャベツ 玉葱	でん粉 中力粉 砂糖 緑豆春雨 米	揚げ油 ごま油	768 26.7 26.1
16 (火)	ほうれん草オムレツ 茄子とトマトのミートスパ フルーツミックス メロンパン **【期末考査 応援献立】**	パン	☆	オムレツ 豚肉	牛乳	**人参** **トマト**	玉葱 茄子 おろしにんにく みかん 黄桃	スパゲティー アレンジダイスゼリー メロンパン	油 オリーブ油	844 26.9 31.1
	17日・18日・19日は期末考査のため 給食はありません。									
22 (月)	鶏肉の照り焼き 野菜の塩昆布和え しめじの味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 ちくわ 米味噌	塩昆布 わかめ 牛乳	**人参**	生姜 白菜 玉葱 しめじ	砂糖 でん粉 米	油 ごま油 いりごま(白)	733 26.4 19.9
23 (火)	フレル・コン・トマテ ソパ・デ・アホ キャロットコッペパン **【スペインの料理】**	パン	☆	**あじ** 鶏肉 卵	牛乳	**人参** **トマト**	おろしにんにく 玉葱 キャベツ えのき	でん粉 砂糖 キャロットパン	揚げ油 オリーブ油	778 35.9 38.7
24 (水)	キムタクご飯の具 ブロッコリーのおかか和え	麦ご飯	☆	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳	ブロッコリー **人参**	たくあん キムチ もやし 白ネギ	砂糖 米 丸麦	油 ごま油	716 31.3 18.4
25 (木)	いわし梅煮 肉入きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯	☆	いわし梅煮 豚肉 角天 油揚げ 米味噌	牛乳	**人参** いんげん ほうれん草	ごぼう	砂糖 **じゃがいも** 米	油 ごま油	713 27.1 18.7
26 (金)	かしわのすき焼き お好み焼き風つくね **【大阪府の料理】**	ご飯	☆	鶏肉 焼豆腐 つくね	牛乳	**人参**	白菜 しめじ 白ネギ 糸こんにゃく	砂糖 米	揚げ油	799 29.8 28.5
29 (月)	鶏の唐揚げ **手作り佃煮(いりこ)** 具沢山味噌汁 **【佃煮の日】**	麦ご飯	☆	鶏肉 厚揚げ 米味噌	いりこ わかめ 牛乳	**人参**	生姜 おろしにんにく 大根 しめじ	でん粉 砂糖 米 丸麦	揚げ油 いりごま(白)	765 31.3 25.4
30 (火)	スティックハンバーグ ホットドッグ用キャベツ コーンシチュー 背割りコッペパン	パン	☆	スティックハンバーグ 鶏肉	牛乳	**人参**	キャベツ 玉葱 コーン コーンクリーム	**じゃがいも** パン	油	727 32.2 28.2
								学校給食の栄養基準		830 41.5 28.3

※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。

ひとくちメモ

【旬の食べ物】

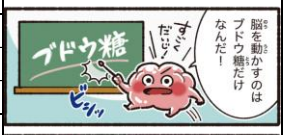


旬の食材は
左の欄に
太い文字で
記載しています。

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、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。

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、自分で料理をしてみたり…
できることからチャレンジしてみましょう!

給食では、虫歯予防デーに関する献立や、勉強を頑張っている皆さんを応援する献立、日本や世界の郷土料理を提供する予定です。
お楽しみに!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが付きます。