

日 曜	献立名			今日のひとこと	食 品 名 と 体 の 中 で の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	お か ず		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	
1 月	赤米ご飯	○	豚肉と厚揚げのうま煮 ピーナッツ和え	今日のご飯は「赤米ご飯」です。赤米は、今から約2500年前、米作りが始まった頃(弥生時代)に食べられていました。	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 もち赤米 じゃがいも 砂糖	油 ピーナッツ	803 28. 9
2 火	麦ご飯	○	チキンカレー ごまチーズサラダ	ごまは、香りや味が良いため、料理の風味づけによく利用されます。今日は、サラダにごまをすりつぶした『ねりごま』と、ごまの油をしばった『ごま油』を入れています。	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま ルウ	761 25. 4
3 水	食パン ソフトチーズ	○	ぎすけ煮 ワンタンスープ	6月4日から10日までを「菌と口の健康週間」です。よくかむと、むし菌の予防になります。ぎすけ煮は大豆、昆布、いりこを揚げています。よく噛んでいただきます。	大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ いりこ 昆布	にんじん ねぎ	もやし キャベツ しいたけ	パン 砂糖 ウエーブワンタン 小麦粉	油	734 32. 8
4 木	麦ご飯	○	マーボー豆腐 シャキシャキサラダ ちっごの日	★ちっごの日★ シャキシャキサラダの「アスパラガス」と「じゃがいも」は筑後市産です。野菜のシャキシャキとした食感を楽しんでみてください。	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	781 27. 7
5 金	麦ご飯 (減)	○	五目うどん ひじきとツナのサラダ	ひじきは日本で昔から食べられてきた海藻です。暖かい海で育つ海藻で、夏から秋にかけて成長し、冬から春に収穫されます。今日はサラダにしています。	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 めん 砂糖	ごま マヨネーズ	729 25. 4
8 月	カレーピラフ	○	オムレツ 海藻サラダ 野菜スープ	「カレー」は、インドが発祥の地で、世界各地でアレンジを加えられながら広がっています。今日はご飯にカレー味の具を混ぜたカレーピラフにしています。	豚肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳 わかめ 茎わかめ こんぶ つのまた	にんじん	たまねぎ しめじ もやし キャベツ とうもろこし	米 砂糖	油 ルウ ごま ごま油	722 25. 1
9 火	麦ご飯	○	さばの梅煮 即席漬け 豚汁	6月11日は入梅(にゅうばい)です。入梅は、暦の上で梅雨(つゆ)に入る日です。今日はさばを梅で煮ています。梅で煮ることによって魚特有のにおいが消え、美味しく食べることができます。	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	梅 キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく ごぼう レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	738 34. 9
10 水	<div> 期末考査 1日目</div> <div>朝ごはんを食べて臨もう！</div>										
11 木	<div>期末考査 2日目</div> <div></div>										
12 金	柏型パン スライスチーズ	○	鶏の照り煮 せんキャベツ ラビオリトマトスープ	食事の前に石けんを使ってしっかり手を洗っていますか？今日は、パンをひらいて、鶏肉・キャベツ・チーズをはさんでチーズバーガーにして食べましょう。	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン 砂糖 ラビオリ	油	795 39. 8
15 月	麦ご飯	○	チキン南蛮 アーモンド和え 切干大根のスープ	チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。宮崎県は、冬に天気の良い日が続き、切干大根を作るのに適した気候で、生産量全国1位です。	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ 切干大根 しめじ	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 アーモンド	791 27. 2
16 火	麦ご飯	○	厚揚げの中華煮 シュウマイ 春雨サラダ	厚揚げは、大豆から作られる食品です。豆腐を厚く切って揚げると「厚揚げ」、薄く切って揚げると「油揚げ」になります。	鶏肉 うずらの卵 厚揚げ シュウマイ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ しいたけ しょうが	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 シュウマイの皮	油 ごま油	762 25. 4
17 水	食パン いちごジャム	○	ポークビーンズ カッテージチーズ和え ちっごの日	★ちっごの日★ ポークビーンズの「たまねぎ」「じゃがいも」「トマト」は筑後市産です。感謝して、味わっていただきます。	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	油 マヨネーズ	774 32. 3
18 木	麦ご飯	○	さばの煮付け 切干大根の酢の物 鶏ごぼう汁	食器を正しい位置に置くことができますか？ご飯は左手前、汁物は右手前、おかずは奥に置きます。(左利きの人は左右逆です)	さば ハム かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり ごぼう しいたけ こんにやく	米 麦 砂糖	ごま	714 36. 4
毎月19日は食育の日！	ひき肉とひじきの混ぜご飯	○	福岡県産卵焼き おかか和え ちっごの日 ちっごのみそ汁	★ちっごの日★ 筑後市産の「たまねぎ」をちっごのみそ汁に使用しています。たまねぎの甘みを味わいながらいいただきます。	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ えだまめ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	676 29. 3
22 月	麦ご飯	○	チンジャオロース スーミータン 青うめゼリー	チンジャオロースは中国の料理で、漢字で【青椒肉絲】と書きます。青椒(チンジャオ)とは、ピーマン、ししとう等の緑色の野菜のことで、絲(スー)とは細切りのことです。	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん ゼリー	油	754 25. 4
23 火	麦ご飯	○	レバーとポテのレモンソース 茎わかめの中中華スープ	レバーとポテのレモンソースは、レバー、鶏肉、じゃがいもを油で揚げてレモンソースで絡めています。暑くなるこの時期にさっぱりと食べることができます。	鶏肉 レバー 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	しょうが レモン もやし えのきたけ	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	854 31. 7
24 水	黒糖 コッペパン	○	コーンラーメン 大豆とツナのサラダ	パンは一口で食べられる大きさにちぎって食べましょう。みんなで楽しく食事をするために、マナーを守って食べましょう。	豚肉 みそ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	パン めん	油 ごま ごま油 マヨネーズ	786 30. 7
25 木	しそご飯	○	親子煮 豆まめソテー ヨーグルト	親子煮は、鶏肉と卵が使われているためこの名前が付きましました。鶏肉と卵は、体の血や筋肉などになるたんぱく質という栄養素がたっぷりです。	卵 鶏肉 高野豆腐 大豆	牛乳 わかめ こんぶ ヨーグルト	しそ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	753 29. 3
世界の料理(ドイツ)	ライ麦パン	○	ハンバーグケチャップソース ジャーマンポテト 野菜と豆のスープ	ドイツには、じゃがいもを使った料理がたくさんあります。じゃがいもでフルコースが作られるほど有名です。また、ウインナーもよく食べられています。	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	トマト にんじん	パイン たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	バター	775 33. 9
29 月	麦ご飯	○	豚丼 切干大根のサラダ ミディトマト ちっごの日	★ちっごの日★ 今日は筑後市でとれた『ミディトマト』を使っています。ミディトマトは、ミニトマトより大きい中くらいの大きさのトマトで、甘みが強いトマトです。	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ミディトマト	たまねぎ こんにやく しょうが 切干大根 きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	797 25. 6
30 火	麦ご飯	○	ししゃもフリッター ひじきの炒め煮 かきたま汁	ひじきは、縄文時代から食べられていたと言われています。カルシウム・マグネシウム・食物繊維が豊富な食材です。	ししゃも 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	790 25. 1

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。
※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。