

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	
					タンパク質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる小魚・ 海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・ 果物・きのこ	炭水化物 穀類・いも類・ 砂糖	脂質 油脂・種実	
6月	★★★★★始業式★★★★★										
7火	麦ご飯	○	マーボー豆腐 パンサンスー	新しい学年が始まりました。みんなで協力して、準備・片付けをし、楽しい給食時間を過ごしましょう。	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ とうもろこし	米 麦 春雨 でんぶん 砂糖	油 ごま油	776 27.2
8水	入学式										
9木	黄飯	○	から揚げ 昆布和え 魚そうめん汁	今日は、みなさんの入学・進学を祝して、お祝いの席などでよく食べられる「黄飯」です。「黄飯」は、くちなしで色をつけて炊いたご飯です。	鶏肉 豆腐 魚そうめん	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ	米 もち米 でんぶん 小麦粉	ごま油	752 29.1
10金	チキンライス	○	ほうれん草オムレツ カリカリサラダ 野菜スープ	チキンライスは日本で生まれた料理です。鶏肉やたまねぎなどの野菜と一緒にケチャップで味をつけたご飯です。	鶏肉 ベーコン 卵 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり しめじ とうもろこし	米 砂糖	油	713 27.6
13月	しそご飯	○	五目うどん 大豆とツナのサラダ	うどんは香川県が有名ですが、発祥は福岡県ともいわれています。五目うどんは、鶏肉、油揚げ、野菜などのさまざまな具がたくさん入ったうどんです。	鶏肉 大豆 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 めん 砂糖	マヨネーズ	741 28.1
14火	麦ご飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 荳わかめ中華スープ ミニゼリー	しょうがには、肉や魚などの臭みをとる消臭作用があります。また、辛み成分である「ショウガオール」には、食欲を増進する作用があります。	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのき しょうが	米 麦 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	714 25.8
15水	背割り コッペパン	○	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	ミートソースは、イタリアのボロネーゼをアレンジしたパスタソースです。給食でも人気のソースです。	牛肉 豚肉 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 しめじ	パン めん 砂糖	油 オリーブ油	761 31.2
16木	麦ご飯	○	あじフライ おかか和え 豚汁	あじは、体側についているぜいごと呼ばれるかたいとげ状の鱗(うろこ)が特徴の青魚です。今日は、フライにしています。	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かつお節	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	751 25.7
17金	麦ご飯	○	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	1年生のみなさんは、中学校で初めてのカレーですね。中学校のカレーは、小学校のカレーより、スパイスが効いているのが特徴です。大人な味のカレーにチャレンジしてみましょう。	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく みかん パイナップル 黄桃 りんご	米 麦 じゃがいも	ルウ油	759 23.1
20月	麦ご飯	○	和風ハンバーグ 粉ふき芋 実だくさんみそ汁	粉ふき芋は、じゃがいもの表面に粉がふいたようにみえることからこの名前がつけました。茹でたじゃがいもをもう一度火にかけて、水気を飛ばすことで表面に粉がふきます。	ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖		788 27.5
世界の料理(中国)			酢豚	「酢豚」は、揚げた豚肉や野菜をケチャップや酢、砂糖で味付けした甘酢あんで絡めた中華料理です。また、「スーミータン」は、とうもろこしと卵が入った中華風のコンスープです。	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ しょうが	米 麦 でんぶん 砂糖	油	869 27.8
22水	黒糖 コッペパン	○	わかめラーメン ツナドレッシングサラダ ヨーグルト	わかめは、春が旬の食べ物です。日本でも昔から食べられ、酢の物や汁物に入れたり、ご飯に混ぜ込んだりして食べられます。今日は、ラーメンに入れています。	豚肉 ツナ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ きゅうり しょうが レモン とうもろこし	パン めん	ごま油 ごま油	723 30.1
23木	麦ご飯	○	豚肉と厚揚げのうま煮 切干大根のサラダ	厚揚げは、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。カルシウムや鉄、マグネシウムなどが多く含まれています。	豚肉 ツナ 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ きゅうり 切干大根 こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 マヨネーズ	804 25.3
24金	食パン ソフトチーズ	○	ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー ちっごの日	★ちっごの日★ ポークビーンズの「トマト」とキャベツとコーンのソテーの「キャベツ」は筑後市産です。おいしくいただきます。	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油	749 32.6
27月	麦ご飯	○	八宝菜 シュウマイ にらともやしのナムル	「八宝菜」は、豚肉やエビ、しいたけなどの具材を炒めて、片栗粉でとろみをつけた料理です。「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。	豚肉 うずらの卵 かまぼこ いか えび シュウマイ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ 切干大根 しょうが	米 麦 シュウマイの皮 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま油	741 28.6
28火	麦ご飯	○	さばの煮つけ ごま和え ちっごのみそ汁 ちっごの日	★ちっごの日★ 今月のちっごのみそ汁には、筑後市産の「たまねぎ」を使っています。地元でとれた新鮮な食材をおいしくいただきます。	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま	720 36.1
29水	昭和の日										
30木	麦ご飯	○	がめ煮 具だくさん卵焼き アーモンド和え	「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。正月やお祭り、結婚式などのお祝いのときによく作られている料理です。	卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	アーモンド	725 28.0

※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。