



6月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地産産(岡垣町周辺)食材



米 椎茸 びわ 豆腐 トマト
きゅうり キャベツ 小松菜



岡垣町中学校給食センター

日 曜	献立名		主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)
			おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
	主食	牛乳 副食	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
1 木	白ご飯	おから団子汁 金平ごぼう 納豆	鶏肉 おから みそ さつま揚げ 納豆	牛乳	人参 いんげん 豆苗	しょうが キャベツ エノキ ごぼう	米 片栗粉	油	741
2 金	麦ご飯	豚丼 和風サラダ びわ	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり びわ	米 麦 こんにやく 砂糖	油	704
5 月	キャロットパン	ナポリタン チップスサラダ	ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ エノキ キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油	820
6 火	白ご飯	いわしかりかりフライ 切干大根の炒め煮 具沢山みそ汁	いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	切干大根 キャベツ もやし 椎茸 ごぼう	米 こんにやく	油	762
7 水	背割りコッペパン	ポテトサラダサンド (焼きウインナー・ポテトサラダ) 豆乳コーンホワイトスープ	ウインナー ハム 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ しめじ コーン	背割りコッペパン じゃがいも	マヨネーズ	787
8 木	白ご飯	高野豆腐のうま煮 じゃこ入り和風サラダ	鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	760
9 金	カレーピラフ	ジャーマンスープ 小松菜のソテー 一食ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 じゃがいも	油 オリーブ油	743
12 月	食パン	ホキのムニエル チキンサラダ ミネストローネ いちごジャム	ホキ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	食パン マカロニ 薄力粉 いちごジャム	油 バター	700
13 火	白ご飯	麻婆豆腐 ナムル シュウマイ(2個)	牛肉 豚肉 レンズ豆 みそ 豆腐 シュウマイ	牛乳	ねぎ 人参	しょうが にんにく 椎茸 きゅうり キャベツ もやし	米 片栗粉	油 ごま油 ラー油	837
14 水	ワンローフ食パン	ポテトミートグラタン コーンサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 豆苗	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ワンローフ食パン 薄力粉 砂糖	油 マーガリン	701
15 木	白ご飯	鶏肉とレバーの揚げからめ 系寒天の酢の物 キャベツのみそ汁	鶏肉 レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 系寒天 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	817
16 金	白ご飯	ピリ辛肉じゃが ごぼうのマヨネーズ和え	豚肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	755
19 月	黒糖食パン	ペンネの豆乳クリームソース パプリカのマリネ	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム きゅうり	黒糖食パン ペンネマカロニ	油	700
20 火	岡垣産ご飯	魚の南蛮漬け 野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	ホキ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	ピーマン パプリカ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	749
21 水	期 末 考 査 1 日 目								
22 木	期 末 考 査 2 日 目								
23 金	白ご飯	ラフテー ゴーヤサラダ もずく汁 九州味めぐり「沖縄」 沖縄県産パインゼリー	豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	牛乳 もずく	人参 ゴーヤ 豆苗	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ エノキ	米 砂糖 パインゼリー	マヨネーズ	840
26 月	県産小麦食パン	鶏肉のバーベキューソース焼き ハムサラダ 小松菜とコーンのスープ りんごジャム	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 小松菜	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ エノキ コーン	県産小麦食パン りんごジャム	油	725
27 火	若布ご飯(減量)	五目うどん ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 枝豆 コーン	米 うどん	マヨネーズ	719
28 水	ぶどうパン	ポークビーンズ チキンとチーズのサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉	油	744
29 木	白ご飯	鰯のかぼす醤油焼き 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁	鰯 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう れんこん 椎茸 玉ねぎ エノキ	米 里芋 こんにやく	油	732
30 金	麦ご飯	ダールカレー フルーツ&ゼリー	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パプリカ ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 ゼリー	油 バター	927

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地産産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

手洗いで みんなの安全 守れるよ

感謝して 両手をあわせて いただきます

岡垣中学校 2年

岡垣中学校 3年



食事の前の手洗いは自分を守るだけではなく、クラスみんなの安全を守る役目がありますね。梅雨の時期は食中毒になりやすいので、手洗いは忘れずに行ってくださいね。給食はたくさんの人の支えて来ています。感謝の気持ちをこめて挨拶してくれると嬉しいです。