



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 きゅうり 玉ねぎ 豆苗
小松菜 じゃがいも 椎茸 トマト



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)
		主食	牛乳 副食	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)		
				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	月	ワンローフ食パン	ポークビーンズ ツナサラダ はちみつ&マーガリン	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ レモン	ワンローフ食パン じゃがいも はちみつ 砂糖	油 マーガリン	689
2	火	麦ごはん	親子丼 かぼす和え	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり かぼす	米 麦 砂糖	ごま	742
3	水	ねじりパン	ポテトミートグラタン ミニサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン セロリ パセリ	ねじりパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 油	680
4	木	白ごはん	魚の南蛮漬け 小松菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	ホキ かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし えのき	米 砂糖	油	730
5	金	わかめごはん(減量)	五目うどん 根菜とアーモンドのサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 れんこん ごぼう きゅうり	米 うどん	アーモンド マヨネーズ	723
8	月	パンパン	鶏肉のソース焼き ハムサラダ 小松菜とコーンのスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン セロリ	パンパン 砂糖	油	700
9	火	白ごはん	豚肉とじゃがいもの煮物 和風サラダ 一食納豆	豚肉 鶏肉 納豆	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり レモン	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	772
10	水	黒糖食パン	具沢山ペペロンチーノ チーズサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 椎茸 エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり	黒糖食パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油	664
11	木	白ごはん	さわらの塩焼き ゆかり和え 豚汁	さわら 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 梅 椎茸 大根 ごぼう	米 里芋 ごんにやく 片栗粉	油	712
12	金	白ごはん	鶏肉とレパールの揚げからめ 即席漬け 湯葉のすまし汁	鶏肉 鶏レバー 豆腐 かまぼこ 湯葉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり たくあん えのき	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	793
15	月	県産麦食パン	地場産野菜のポトフ カラフルソテー 県産あまおういちごジャム	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ	県産麦食パン じゃがいも ジャム	油	662
16	火	白ごはん	きびなごの唐揚げ 大豆の磯煮 けんちん汁	大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 きびなご ひじき	人参 ねぎ	椎茸 枝豆 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉	油	793
17	水	米粉パン	豆乳シチュー チキンサラダ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	710
18	木	白ごはん	ラフテー ゴーヤサラダ もずく入りかきたま汁	豚肉 ツナ 卵	牛乳 もずく	ゴーヤ 人参 豆苗	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖 黒糖 片栗粉	マヨネーズ	836
19	金	岡垣産ごはん	鰹の香味焼き 酢の物 きのこの味噌汁	あじ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	ごま油 ごま	721
22	月	マイクロールパン	ペンネアラビアータ チップスサラダ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	マイクロールパン ペンネマカロニ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	729
23	火	期末考査1日目								
24	水	期末考査2日目								
25	木	麦ごはん	ひき肉と豆のカレー フルーツヨーグルト和え	牛肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パプリカ ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	912
26	金	白ごはん	ヤンニョムチキン(2個) ナムル わかめスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし えのき 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	745
29	月	横割り丸パン	セルフハンバーガー(ハンバーグ、 スライスチーズ、コールスロー) 白いんげんの豆乳ポタージュ	ベーコン ハンバーグ ひよこ豆 豆腐 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ コーン レモン 玉ねぎ えのき エリンギ	横割り丸パン 砂糖	マヨネーズ	819
30	火	白ごはん	麻婆豆腐 ショーロンポー パンサンスー	牛肉 豚肉 豆腐 レンズ豆 味噌 焼豚 ショーロンポー	牛乳	ねぎ 人参	生姜 にんにく 椎茸 キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ラー油	826

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。

お皿には いろとりどりの 野菜たち 岡垣中学校 2年
感謝しよう よく考えられた 栄養価 岡垣中学校 3年



「栄養価」「彩り」は、献立を考えるときの大切なポイントですね。他にも、「旬」「価格」「調理法」などいろんなことを協議して、献立を決定しています。