

令和7年度 6月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：よくかんで食べよう						三根中学校・中原中学校		
にち 日 よう 曜	こんだて 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
2月	ごはん	ごはん、強化米				732	34.2	443
	牛乳		牛乳					
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	6月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。一口30回かんで食べましょう。		
	おかかあえ	鰹節		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、酢、塩	強い食べ物を食べ、あごを強くしましょう。また、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。		
	みそ汁	じゃがいも	油あげ、米みそ、合わせみそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
3火	ごはん	ごはん、強化米				863	30.5	285
	牛乳		牛乳					
	チキン南蛮／タルタルソース	かたかり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖／タルタルソース(卵なし)	鶏肉、たまご	レモン(果汁、生)	酒、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆ、水	てあら しょうす 手洗いは上手にできていますか？指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。感染症 予防のために、石けんを泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょう。		
	そえ野菜	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん				
	コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	ブイヨン、食塩			
4水	ごはん	ごはん、強化米				715	33.2	378
	牛乳		牛乳					
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	さわらは、サバの仲間の魚で、成長するたびに名前が変わる出世魚です。大きくなるにつれて、さこし→なざ→さわら と名前が変わります。さわらは漢字で、魚へんに春（鱸）と書きます。塩焼きやみそ焼き、唐揚げなどにしてたべます。		
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	ごまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
	もずく汁		もずく、豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
5木	ミルクパン	ミルクパン				710	29.3	575
	牛乳		牛乳					
	カレービーフン	ビーフン、ごま油	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、さくらげ(乾)	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	わだし まいにちしょくじ 私たちは、毎日、食事をしていますが、その食事は自然の恵みと多くの人々の働きによってできたものです。給食だけでなく、食事をするときは、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、感謝の気持ちでいただきますし。		
	肉だんごスープ	じゃがいも	ミートボール（卵なし）	チンゲンサイ、玉葱、にんじん	からスープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
6金	ツナライス	ごはん、強化米、三温糖	ツナ、ベーコン	玉葱、コーン、にんじん	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、こしょう	725	24.3	289
	牛乳		牛乳					
	野菜パスタスープ	パスタ、じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、キャベツ	ドライパセリ、からスープチキン、白ワイン、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう 牛乳やヨーグルトには、骨や歯を強くするカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。カルシウムやたんぱく質は体の成長に欠かせないので、毎日しっかりととりましょう。		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	フルーツミックス（パイナップル、もも、りんご）みかん、バナナ				
9月	ごはん	ごはん、強化米				721	277	397
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	豚肉	玉葱、にんじん、さいいんげん	しょうゆ、酒、みりん	じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物グループですが、ビタミンCもたくさん入っています。じゃがいもに入っているビタミンCは熱に強く、焼いたり、煮込んだりしても壊れにくいです。しっかりと食べてください。		
	ごまあえ	ごま、ねりごま		ごまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん			
	のりふりかけ				のりふりかけ			
10火	ごはん	ごはん、強化米				729	26.0	347
	牛乳		牛乳					
	竹輪のいそべあげ	薄力粉、かたかり粉、なたね油	竹輪、青のり		食塩	かいそうななかま かんそう みず もど りょうり ひじきは海藻の仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理します。カルシウムや鉄分、食物せんいがたくさん含まれていますので、積極的に取ってほしい食品のひとつです。		
	ひじきの煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、油あげ、ひじき	にんじん、えだまめ	酒、しょうゆ、本みりん	しょうひん 食品でのひとつです。		
	すまし汁		豆腐	玉葱、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
11水	ごはん	ごはん、強化米				759	29.5	335
	牛乳		牛乳					
	鶏のマーメレード焼き	マーメレード	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	しょうもつ ふく た ごはんは、食物せんいがたくさん含まれているので、よくかんで食べなくてはいい、かみごたえのある食べ物です。食物せんいは、自然のブラシの働きをするので、おなかの中をきれいにし、調子をよくしてくれます。		
	ツナとごぼうのサラダ	エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
	みそ汁		油あげ、米みそ	キャベツ、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
12木	黒糖パン	黒糖パン				701	28	407
	牛乳		牛乳					
	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、トマト	トマトケチャップ、赤ワイン、マギーブイヨン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマトピューレ、ドライパセリ	チリコンカン は、アメリカのメキシコ州 発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。給食では、大豆を使用しているため、成長期に必要な、良質なたんぱく質や鉄分などをとることができます。		
	ドレッシングサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん				
	チーズ		チーズ(乳)					
13金	ごはん	ごはん、強化米				768	29.9	373
	牛乳		牛乳					
	白身魚の揚げ煮	かたかり粉、なたね油、三温糖	ホキ、青のり		酒、食塩	あさ た あさ たいせつ やくめ のう 朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎなひるお昼までの活動のもとになります。また、夜休んでいた体を元気に動かしスイッチを入れることです。しっかりと食べてください。		
	キャベツサラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん				
	野菜スープ	じゃがいも	豚肉	ごまつな、玉葱、にんじん	からスープチキン、しょうゆ、食塩、こしょう			
16月	ごはん	ごはん、強化米				725	31.3	396
	牛乳		牛乳					
	八宝菜	かたかり粉	豚肉、厚揚げ、蒸しかまぼこ	キャベツ、チンゲンサイ、玉葱、たけのこ、にんじん、さくらげ	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	はっぽうさい ちゅうかりょうり はっぽうさい、ほし、しょうい いみ 八宝菜は、中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「たくさん」「数多くの」という意味です。いろいろな野菜がたくさんはいっています。しっかりと噛んで味わってください。		
	中華サラダ	春雨、上白糖、ごま油、ごま	チキンささみ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
17火	ごはん	ごはん、強化米				746	27.8	455
	牛乳		牛乳					
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮			いちねんじゆめい でまわ やさい しょうん なつやさい きゅうりは、一年中お店に出回っている野菜ですが、これから旬をむかえる夏野菜です。水分がと多く、暑い時期の水分補給にぴったりの食べ物です。給食でも、サラダなどお肉によく登場します。		
	和風サラダ	和風ドレッシング		もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん				
	かしわごぼ汁	こんにゃく	鶏肉、厚揚げ	玉葱、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、酒、食塩			

にち 日 よう 曜	こんだめい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
18 水	ごはん	ごはん、強化米				811	30.5	378
	牛乳		牛乳			き ぼ だいこん だいこん き ひ ほ つく たいようひかり 切り干し大根は、大根を切って日に干して作ります。太陽の光をうけてビタミンD がたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収をよくするすくた食 品です。今日は、みそ汁に使用しています。		
	鶏のからあげ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、ごしょう、しょうゆ、酒、本みりん			
	野菜ソテー		ウインナー	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	しょうゆ、食塩、ごしょう			
	切り干し大根のみそ汁		油揚げ、豆腐、米みそ	切り干しだいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
19 木	ミルクパン	ミルクパン				708	29.8	423
	牛乳		牛乳			きゅうしやく からだをいぢようか 給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず 牛乳 を出 しています。少しずつ、口に含みながら飲むと飲みやすいです。冷たい牛乳がおい しい季節になりました。丈夫な体をつくるためにしっかり飲みましょう。		
	焼きそば	焼きそばめん	豚肉、かまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん	焼きそばソース（かつお節、いわし、むろ ふし）、ウスターソース、酒、食塩、白こ しょう			
	茎わかめサラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり				
	パルクシュ		パルクシュ					
20 金	ボークカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく	ディナーカレールー（乳）、カレールウ、トマト クチャップ、赤ワイン、食塩	764	25.6	296
	牛乳		牛乳			きゅうしやく まいにちやさいい つか やさいい ちようし 給食には、毎日、野菜を使います。野菜はからだの調子をととのえて、かぜなどの 病気にかりにくしてくれたり、おなかの調子をよくしてくれます。毎日、野菜を しっかり食べましょう。		
	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラカス				
23 月	ごはん	ごはん、強化米				778	30.4	288
	牛乳		牛乳			がーこきゅうししよう さがけんさん だいず つか つく 学校給食で使用しているみそは、佐賀県産の大豆を使って作られています。み そは、日本でも昔から作られている伝統的な調味料です。みそ汁のほかにも、煮 物、和え物など、いろいろな料理に使われます。		
	揚げ鶏とじゃがいものチ リソース煮	かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温 糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	酒、食塩、トマトクチャップ、赤ワイン、ト バンジャン、がらすープチキン			
	豚汁	こんにやく	豚肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
24 火	しそごはん	ごはん、強化米			ゆかり粉	716	25.2	376
	牛乳		牛乳			ふたになつ よぼう やくだ た もの あつ しょうよく とき え 豚肉は夏ばて予防に役立つ食べ物です。暑くて食欲が落ちた時でも、しっかり栄 養が取れるように、今日は冷しゃぶサラダを作りました。850人分の豚肉をゆでて 冷やすのは大変な作業ですが、皆さんにしっかり食べてもらいたいで、給食セン ターの調理員みんなで頑張ります。		
	冷しゃぶサラダ	クリーミーごまドレッシング（ごま）	豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン				
	ワンドンスープ	ウェーブワンドン	鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、干し椎茸	がらすープボーク、しょうゆ、酒、食塩、白こ しょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
25 水	ごはん	ごはん、強化米				716	31.2	370
	牛乳		牛乳			か た は しょうき つた しょうぶ は つく よく噛んで食べることで、歯ぐきによい刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきが作られます。 よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいに し、歯を丈夫にしてくれます。		
	さばの照り焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒			
	きんぴら	こんにやく、ごま、ごま油、三温糖	豚肉	ごぼう、さやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒			
	すまし汁	おわらふ	竹輪	ほうれんそう、玉葱、にんじん	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食 塩			
26 木	ミルクパン	ミルクパン				761	24.6	464
	牛乳		牛乳			いろう こ やさいい りょうくお粥まぶく からだをようし かぼちやは、色の濃い野菜の緑黄色野菜です。かぼちやには、体の調子をととの えるビタミン類が多くふくまれているので、目の働きをよくしたり、病氣から体を 守ってくれる働きがあります。		
	かぼちゃコロッケ	なたね油	かぼちゃコロッケ					
	フレンチサラダ	クリーミーフレンチドレッシング、エッグケア マヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩			
せん切り野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ	がらすープチキン、白ワイン、食塩、白こ しょう				
27 金	ごはん	ごはん、強化米				707	29.7	422
	牛乳		牛乳			さかな はんぺんは魚のすりみにやまいもなどをまぜて、ふわふわの食感に仕上げた、魚の ねり製品です。給食で使っている丸はんぺんは、「すけすけだら」と「いとより」という 魚をすり身にしてつくられています。		
	あつあげと鶏肉のたまご とじ		厚揚げ、鶏肉、たまご、さつまあげ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、食塩			
	たくあんあえ	三温糖		たくあん、もやし、キャベツ、きゅうり	しょうゆ			
	はんぺん汁		はんぺん（やまいも）、わかめ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食 塩			
30 月	チャーハン	ごはん、強化米、なたね油	豚肉、ベーコン	玉葱、にんじん、えだまめ、コーン	しょうゆ、酒、食塩、ごしょう	730	21.5	288
	牛乳		牛乳			わかし からだでいこうりよくわ おも しょうちゅうどく こと 私たちの体の抵抗力が弱っていると、思わぬことから食中毒にかかる事がありま す。日頃から病気に強い丈夫な体を作っておきましょう。そのためには、早寝・早 起きと、バランスのとれた食事が大切です。		
	中華スープ		鶏肉、豆腐	玉葱、チンゲンサイ、きくらげ	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、こ しょう			
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩			