



学校給食献立予定表



🌞今月使用予定の地産産（遠賀町周辺）食材🌞
米・玉ねぎ・きゅうり・トマト・じゃがいも・ねぎ

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。											エネルギー	
日	曜	献立名			主な材料と体内での働き							kcal
		主食	牛乳	主菜・副菜	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)		
2	月	コッペパン	●	ポークビーンズ チップスサラダ 一食チーズ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 ポテトチップス	油	724	
3	火	麦ごはん	●	ホイコーロー にらたまスープ 焼きぎょうざ	豚肉 みそ 赤みそ 鶏肉 卵 餃子	牛乳	人参 ビーマン にら	キャベツ にんにく きくらげ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	油	718	
4	水	ごはん	●	ししゃもフリッター 切り干し大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	833	
5	木	ごはん	●	鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりとしらす干しの和え物	鶏肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 絹さや	玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	715	
6	金	ごはん	●	アジのにんにくしょうゆ焼き 変わりきんぴら 水炊き風汁	アジ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参 枝豆 ねぎ	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ キャベツ	米 砂糖 マロニー	油 ごま	712	
9	月	ワンローフパン マーガリン	●	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	豚肉 ハム	牛乳	ビーマン トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	パン スパゲティ 砂糖	マヨネーズ マーガリン	763	
10	火	麦ごはん	●	豆のカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	835	
11	水	入梅 ごはん	●	いわしの煮付け ゆかり和え 豚汁	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 赤しそ ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 梅 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	油	747	
12	木	ごはん	●	チキンカツ ひじきとあさりの炒め煮 せんべい汁	鶏肉 あさり 油揚げ 天ぷら	牛乳 ひじき	いんげん 人参 ねぎ	ごぼう しめじ えのきたけ	米 パン粉 砂糖 せんべい	油	752	
13	金	麦ごはん	●	親子どんぶり ちくわと野菜の和え物	鶏肉 卵 かまぼこ ちくわ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 でんぶん 砂糖		753	
16	月	ライ麦コッペパン	●	クラムチャウダー 豆とツナのサラダ オレンジ	ベーコン あさり ひよこ豆 赤いんげん豆 エンドウ豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	ライ麦パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	バター 油	735	
17	火	麦ごはん	●	鶏とレバーとナッツの揚げ煮 春雨汁	鶏肉 鶏レバー 豆腐 なんと	牛乳	ビーマン 赤パプリカ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	油 カシューナッツ	873	
18	水	 期 末 考 査 										
19	木											
20	金	しそごはん	●	高野豆腐のそぼろ煮 野菜のごまだれ和え	鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 いんげん 赤しそ	たけのこ こんにゃく しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ねりごま	740	
23	月	沖縄慰霊の日 黒糖コッペパン	●	ソーキ ゴーヤサラダ もずくスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 もずく	ゴーヤ ねぎ 人参	しょうが きゅうり コーン えのきたけ	黒糖パン 砂糖 でんぶん	マヨネーズ	876	
24	火	ごはん	●	豚肉どんぶり 寒天の酢の物	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳 寒天 わかめ	ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	米 でんぶん 砂糖	油	717	
25	水	ごはん	●	さばの塩焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁	さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	796	
26	木	麦ごはん	●	麻婆豆腐 中華和え しゅうまい	豚肉 豆腐 赤みそ 焼豚 しゅうまい	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油	782	
27	金	麦ごはん	●	ひじきと厚揚げのうま煮 野菜のおかか和え 納豆	鶏肉 大豆 厚揚げ 竹輪 かつおぶし 納豆	牛乳 ひじき	人参 絹さや ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	784	
30	月	パンにはさんで食べましょう 柏型パン	●	ホキフライ コールスローサラダ ジャーマンスープ	ホキ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	690	

給食だより 6月

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

- 4日 ししゃもフリッター・切り干し大根の酢の物
- 5日 きゅうりとしらす干しの和え物
- 6日 変わりきんぴら
- 7日 ごぼうサラダ
- 10日 豆のカレー

この料理を意識して
よく噛んでみましょう！

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみにくありません。また、食料を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

献立の紹介

6月11日 入梅

暦の上で梅雨入りの日です。この時期のいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂ののって美味しいです。

6月23日 沖縄慰霊の日

沖縄県は、ゴーヤともずくの生産量が日本一です。「ソーキ」は、沖縄の方言で「スペアリブ」のことです。