

# 令和3年度 6月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					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	火	ごはん	○	豚肉ともやしのみそ煮込み ひじきのサラダ	豚肉 ツナ みそ	牛乳 芽ひじき	にら	もやし、ごぼう 玉ねぎ、にんにく キャベツ、コーン	米 砂糖	菜種油 ごま油	817 1152 31.3
2	水	ごはん	○	八宝菜 シウマイ 一食のり佃煮	豚肉、いか うずら卵 えび、シウマイ	牛乳 のり佃煮	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ	米 でん粉	菜種油	869 118.1 35.4
3	木	パン	○	白身魚のピザソースかけ いんげんともやしのソテー コーンクリームスープ、りんごジャム	白身魚	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト いんげん	玉ねぎ、コーン にんにく、もやし	パン 砂糖 ジャム	菜種油 オリーブ油	774 100.6 37.7
4	金	中華 カレー	○	かみんこサラダ	豚肉 さきいか	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ、干しいたけ たけのこ、ごぼう しょうが、きゅうり	米、麦 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油 ごま	820 122.8 29.6
7	月	ごはん	○	レバーのケチャップ和え 茎わかめのサラダ 元氣スープ、一食ふりかけ(たらこ)	鶏レバー 豚肉 たらこ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり、玉ねぎ もやし、しょうが	米、砂糖 じゃがいも 小麦粉	菜種油 ごま油 ごま	837 123.2 28.7
8	火	ごはん	○	牛肉のオイスターソース炒め 卵スープ みかんジュース	牛肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 小ねぎ	玉ねぎ、もやし 干しいたけ しょうが、みかん	米 砂糖 でん粉	菜種油	819 125.2 32.8
9	水	<b>市内陸上大会のため 全校中止</b>									
10	木	パン	○	チリコンカン マカロニサラダ 黒豆きな粉クリーム	白いんげん豆 牛ひき肉 ハム	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ、にんにく きゅうり キャベツ	パン、砂糖 マカロニ 黒豆きな粉クリーム	菜種油 オリーブ油 マヨネーズ	854 101.4 32.3
11	金	ひじき ごはん	○	ししゃもフライ もやしとにんじんの炒め物 夏のっぺい汁、元氣ヨーグルト	ししゃも 油揚げ 鶏肉、ちくわ	牛乳 芽ひじき ヨーグルト	にんじん 小ねぎ	もやし なす、枝豆 干しいたけ	米、こんにやく 砂糖 でん粉	菜種油	871 113.9 31.8
14	月	ごはん	○	酢豚 ワンタン汁	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ、たけのこ もやし	米、じゃがいも でん粉、砂糖 ワンタン皮	菜種油 ごま油	869 129.4 32.5
15	火	ごはん	○	さばのしょうが煮 のり酢和え 豆腐のみそ汁	さば、豆腐 錦糸卵、 油揚げ、みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん 小ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 砂糖		789 113.2 29.9
16	水	ごはん	○	マーボーなす 中華サラダ シューチーズ	豚ひき肉 赤みそ ツナ、豆板醤	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、なす コーン、干しいたけ	米、砂糖 でん粉 シューチーズ	菜種油 ごま油	889 123.4 28.6
17	木	ホット ドッグ	○	豆のクリームスープ フルーツポンチ	ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	チンゲン菜 にんじん	キャベツ、玉ねぎ パイン、みかん 黄桃	ミルクパン ナタデココ 白玉餅、砂糖	菜種油	896 115.6 30.2
18	金	食育の日 じゃこ ごはん	○	野菜の五目煮 きのこ汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう、たけのこ しめじ、えのき 干しいたけ	米、じゃがいも 巻きふ 砂糖	菜種油	751 111.7 33.5
21	月	ごはん	○	白身魚のみそマヨネーズ焼き プロッコリー、肉団子のスープ ジョアマスクット	白身魚 肉団子 みそ	牛乳 ジョア	プロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ	米、春雨	菜種油 マヨネーズ	839 117.6 33.0
22	火	和食の日 ごはん	○	肉豆腐 キャベツのみそ汁	牛肉、みそ 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ、えのき キャベツ	米、こんにやく 砂糖	菜種油	844 116.6 35.7
23	水	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ 切り干し大根の煮物 魚そうめん汁	鶏肉 油揚げ 魚そうめん	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく 切り干し大根	米、麦、でん粉 小麦粉、砂糖	菜種油	871 108.2 36.2
24	木	レシコンテスト入賞作品 テーブル ロール	○	おりじなるスパゲティ グリーンサラダ みかんジュース	ベーコン ほたて	牛乳 チーズ 生クリーム	アスパラガス プロッコリー	玉ねぎ、レモン しめじ、キャベツ きゅうり、みかん	テーブルロール スパゲティ 砂糖	菜種油	747 97.6 33.0
25	金	雑穀 ごはん	○	チキンカツ いんげんソテー 中華スープ、一食シカソース	鶏肉	牛乳	いんげん にんじん 小ねぎ	玉ねぎ、コーン 干しいたけ	米、でん粉 小麦粉、雑穀 パン粉	菜種油	859 115.3 34.1
28	月	ごはん	○	いわしのかば焼き 野菜のごま和え あおさのみそ汁	いわし 豆腐、みそ 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米、小麦粉 砂糖	ごま	862 120.5 32.0
29	火	ごはん	○	豚肉と大豆の磯煮 かき玉汁	豚肉、大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	米、じゃがいも 砂糖、でん粉	菜種油	819 116.8 33.9
30	水	ハヤシ ライス	○	ドレッシングサラダ	牛肉 ハム	牛乳 バター 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油	900 126.2 30.6



※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

# 令和3年度 6月学校給食盛付表(A 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

## 6月は食育月間!

毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められています。毎日食べている身近な『食』について、家族で話し合ってみましょう。

<p>1日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのサラダ 小皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p>2日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ 小皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 八宝菜</p>	<p>3日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のピザソースかけ いんげんともやしのソテ</p> <p>大皿</p> <p>りんごジャム</p> <p>食パン 小碗</p> <p>コーンクリームスープ</p>	<p>4日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>かみんこサラダ 小皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん 小碗</p> <p>いつもより多めです</p> <p>中華カレー 大碗 小碗</p> <p>カレールー</p>	
<p>7日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>レバーのケチャップ和え 茎わかめのサラダ</p> <p>大皿</p> <p>一食ふりかけ(たらこ)</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 元気スープ</p>	<p>8日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>牛肉のオイスターソース炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 卵スープ</p>	<p>9日(水)</p> <p>市内陸上大会のため 給食中止</p> <p>朝食をしっかり食べましょう!</p>	<p>10日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニサラダ 小皿</p> <p>黒豆きな粉クリーム</p> <p>食パン 大皿</p> <p>チリコンカン</p>	<p>11日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>ししゃもフライ(3尾) もやしとにんじんの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ひじきごはん 夏のつべい汁</p>
<p>14日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん ワンタン汁</p>	<p>15日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのしょうが煮のり酢和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>16日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>シューチーズ</p> <p>中華サラダ 小皿</p> <p>大碗 大皿</p> <p>ごはん マーボーなす</p>	<p>17日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ウインナーキャベツ</p> <p>大皿</p> <p>背割シルカシ 小碗</p> <p>はさんで食べる</p> <p>豆のクリームスープ</p> <p>ホットドッグ</p>	<p>18日(金)</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>野菜の五目煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>じゃこごはん きのご汁</p>
<p>21日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ジョア マスカット</p> <p>白身魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 肉団子のスープ</p>	<p>22日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>肉豆腐</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>23日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ(3個) 切り干し大根の煮物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>24日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>グリーンサラダ 小皿</p> <p>テーブルロール</p> <p>おりじなるスパゲティ</p> <p>レシコンテスト入賞作品</p>	<p>25日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>一食トンカツソース</p> <p>チキンカツ いんげんソテー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>雑穀ごはん 中華スープ</p>
<p>28日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのかば焼き 野菜のごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん あおさのみそ汁</p>	<p>29日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉と大豆の磯煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>30日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ドレッシング サラダ 小皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん 小碗</p> <p>いつもより多めです</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ハヤシルウ</p>	<p>★おりじなるスパゲティ★</p> <p>24日の「おりじなるスパゲティ」は、令和2年度の給食レシピコンテストの入賞作品で、松原中学校の2年生の生徒が考えたレシピです。ほたてやベーコン、アスパラなどを使って、にんにくで香りよく炒めたあと、だし汁をいれて、牛乳やチーズ、生クリームでからめ、レモン汁でさっぱりと仕上げています。</p> <p>今年度も12月～1月にレシピコンテストを開催する予定です。みなさんが知っている、おいしい料理を、給食で味わってみませんか?</p>	

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

