

令和7年度 6月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						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)		たんぱく質 (g)
	主食	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、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
2 (月)	食育の日 ごはん	きびなごの磯辺揚げ かみんごサラダ 豚汁 一食のり佃煮	きびなご 大豆 ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ あおのり粉 のり佃煮	にんじん 小ねぎ	ごぼう きゅうり もやし キャベツ しょうが	米 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油	779 30.9 115.0
3 (火)	ごはん	家常豆腐 かき玉汁	ふた肉 厚揚げ みそ 卵	牛乳	小松菜 にんじん 大ねぎ	たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	764 30.9 108.8
5 (木)	中華 おこわ	春巻 酢の物 ワンタン汁	ハム 春巻 ふた肉	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	米 もち米 砂糖 ワンタン皮	サラダ油 ごま油 ごま	842 28.9 115.3
6 (金)	キャロット 小パン	スパゲティインド風煮 ビーンズスープ	牛ひき肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ	キャロットパン スパゲティ 砂糖	サラダ油	810 34.5 100.9
9 (月)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き 野菜のごま和え 肉団子汁	白身魚 根菜つくね	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 はるさめ	ノンエッグマヨネーズ ごま	808 33.2 109.8
10 (火)	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 なすのみそ汁	ふた肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小ねぎ	なす 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	808 31.5 119.0
11 (水)	麦ごはん	おろしハンバーグ キャベツとコーンの炒め物 切り干し大根のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ コーン 切り干し大根 しめじ	米 白麦 砂糖	ごま サラダ油	771 25.7 110.6
12 (木)	雑穀 ごはん	豚肉ともやしのみそ煮込み ひじきの春雨サラダ	ふた肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にら にんじん	もやし ごぼう 玉ねぎ にんにく きゅうり	米 雑穀 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油	798 31.8 110.9
13 (金)	ホット ドッグ	えび入りポタージュ 一食ケチャップ みかんジュース	ウインナー ベーコン えび	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん果汁	ミルクパン じゃがいも 白いんげん豆	サラダ油	815 32.0 94.0
16 (月)	ごはん	肉豆腐 もずく汁	牛肉 厚揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 小ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 ごんにゃく 砂糖 でん粉	サラダ油	784 33.7 111.3
17 (火)	ごはん	いわしのカレー揚げ 即席漬け じゃがいものみそ汁	いわし みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	油	779 28.0 115.3
18 (水)	麦ごはん	マーボーなす 中華サラダ 元氣ヨーグルト	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	米 白麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	799 30.2 117.2
19 (木)	枝豆 ごはん	トンカツ もやしとにんじんの炒めもの きのこ汁	豚肉	牛乳	にんじん	枝豆 もやし しめじ えのきたけ 干しいたけ	米 小麦粉 パン粉 巻きふ	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	840 32.4 102.2
20 (金)	胚芽パン	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ アセロラゼリー	とり肉 レンズ豆	牛乳	トマト	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	胚芽コッパパン マカロニ 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油	796 33.6 100.9
23 (月)	和食の日 ごはん	さばのみそ煮 野菜の和え物 南関揚げの根菜汁	さば みそ 鶏肉 南関あげ	牛乳	にんじん 小ねぎ	しょうが キャベツ もやし しめじ 切り干し大根 ごぼう	米 砂糖 でん粉		766 33.3 109.9
24 (火)	ごはん	鶏肉の七味煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	842 34.6 112.5
25 (水)	ポーク カレー	フルーツヨーグルト	ふた肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん バイン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	896 28.4 115.3
26 (木)	きつね ごはん	ちくわの香味揚げ コーンともやしの炒め物 厚揚げのみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	しょうが コーン もやし 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま	833 32.6 112.0
27 (金)	セルフ サンド	ミネストローネ	ツナ ベーコン ガルパンソ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	胚芽コッパパン マカロニ じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	784 29.8 94.0
30 (月)	麦ごはん	レバニラ炒め 中華スープ スティックひきわり納豆	レバー ふた肉 卵 納豆	牛乳	にら にんじん 小ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ コーン	米 白麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	787 32.6 109.9

※牛乳は毎日提供します。また、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。



夏場に起きやすい
食中毒に注意！



食中毒を防ぐ
3つのポイント！



増やさない



つけない



やっつける



肉はよく焼いて食べよう

肉は、生または加熱が不十分なまま食べると食中毒が発生する危険性があります。特に、抵抗力の弱い子どもは注意が必要です。多くの細菌やウイルスなどは加熱により死滅するので、中心部が白っぽい色に変化するまでしっかりと加熱してください。

最近の食中毒発生状況を見ると、冬場はウイルス性のノロウイルスの発生件数が多く、夏場は細菌性の食中毒が多くなります。鶏肉や卵で起きやすいサルモネラ菌による食中毒や、魚介類で起きやすい腸炎ビブリオ菌による食中毒は、食品中に菌が増殖することで発生します。

予防のためには、食事や調理の前には石けんでしっかり手を洗う、調理時には食品を十分に加熱する、食品を保存する時は温度管理をきちんと行うことが大切です。日頃から気をつけるようにしましょう。

令和7年度 6月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

2日(月) 食育の日 きびなごの磯辺揚げ(7~8尾) かみんこサラダ 大皿 一食のり佃煮 大碗 小碗 ごはん 豚汁	3日(火) ジャーチャンドウ 家常豆腐 大皿 大碗 小碗 ごはん かき玉汁	4日(水) 陸上競技大会のため 給食中止  朝食をしっかり食べましょう!	5日(木) 春巻き(2本) 酢の物 大皿 大碗 小碗 中華おこわ ワンタン汁	6日(金) スパゲティインド風煮 大皿 キャロット小パン 小碗 ビーンズスープ
9日(月) 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 野菜のごま和え 大皿 大碗 小碗 ごはん 肉団子汁	10日(火) 豚肉と大豆の磯煮 大皿 大碗 小碗 麦ごはん なすのみそ汁	11日(水) おろしハンバーグ キャベツとコーンの炒め物 大皿 大碗 小碗 麦ごはん 切り干し大根のスープ	12日(木) ひじきの春雨サラダ 小皿 大碗 小碗 雑穀ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み	13日(金) みかんジュース 一食 ケチャップ ウィンナー 大皿 はさんで食べる ミルクコップパン えび入りポタージュ ホットドッグ
16日(月) 肉豆腐 大皿 大碗 小碗 ごはん もずく汁	17日(火) いわしのカレー揚げ 即席漬け 大皿 大碗 小碗 ごはん じゃがいものみそ汁	18日(水) 元気ヨーグルト 中華サラダ 小皿 大碗 大皿 麦ごはん マーボーなす	19日(木) トンカツ もやしと人参の炒め物 大皿 大碗 小碗 枝豆ごはん きのこと汁	20日(金) アセロラゼリー フレンチサラダ 小皿 胚芽パン 鶏肉のトマト煮 大皿
23日(月) 和食の日 さばのみそ煮 野菜の和え物 大皿 大碗 小碗 ごはん 南関揚げの根菜汁	24日(火) 鶏肉の七味煮 大皿 大碗 小碗 ごはん キャベツのみそ汁	25日(水) フルーツヨーグルト 小皿 大皿 麦ごはん かけて食べる いつもより多めです カレールウ ポークカレー	26日(木) ちくわの香味揚げ(2個) コーンともやしの炒め物 大皿 大碗 小碗 きつねごはん 厚揚げのみそ汁	27日(金) ツナサラダ 小皿 はさんで食べる スライスチーズ 胚芽パン ミネストローネ セルフサンド
30日(月) スティックひきわり納豆 レパニラ炒め 大皿 大碗 小碗 麦ごはん 中華スープ	健康な体づくりはよくかむことから! 「よくかむ」ことで得られる効果 食事をつくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して、食後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。 ※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。 ◆脳の働きを高める ◆あごの発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食べ過ぎを防ぐ 			

健康な体づくりはよくかむことから!

「よくかむ」ことで得られる効果

食事をつくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して、食後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

※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。

