

令和8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)
1 (月)	ごはん	鶏肉の七味煮 きのこ汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ にんにくしめじ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 巻きふ	サラダ油 ごま油 ごま	802 33.7 109.0
2 (火)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き キャベツとコーンの炒め物 ピリ辛みそ汁	白身魚 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ コーン もやし	米	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	778 34.2 106.3
3 (水)	麦ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ にんにくしょうが 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	811 31.9 111.7
4 (木)	キャロット 小パン	焼きそば にらたまスープ みかんジュース	豚肉 ちくわ 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし みかん	キャロットパン スパゲティ でん粉	サラダ油 ごま油	813 32.5 103.6
5 (金)	雑穀 ごはん	きびなごの磯辺揚げ かむカルサラダ 沢煮焼 元氣ヨーグルト	きびなご 大豆 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ 青のり ヨーグルト	にんじん 小ねぎ	きゅうり コーン ごぼう	米 雑穀 小麦粉 砂糖	サラダ油	787 33.5 111.5
8 (月)	ごはん	レバーのケチャップ和え マヨコーンと和え 元氣スープ 一食の佃煮	レバー 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん 小ねぎ	切り干し大根 コーン 玉ねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ ごま サラダ油 ごま油	841 29.1 124.5
9 (火)	ごはん	回鍋肉 中華卵スープ 一食納豆	豚肉 卵 納豆	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	829 34.0 116.5
10 (水)	麦ごはん	和風ハンバーグ 野菜の炒め物 厚揚げのみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ にんにくりんご キャベツ コーン	米 白麦 砂糖	ごま サラダ油	781 28.6 112.3
11 (木)	メキシカンビ フサンド	ビーンズスープ	牛肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ	胚芽パン 砂糖	サラダ油	773 36.6 79.4
12 (金)	きつね ごはん	ししゃもフライ もやしとにんじんの炒めもの なすのみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	しょうが もやし なす 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	784 27.1 103.5
15 (月)	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 小松菜のみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	813 31.7 118.5
16 (火)	ごはん	八宝菜 三絲湯	豚肉 いか 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ	米 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	786 30.8 116.3
17 (水)	ポーク カレー	フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 スkimミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん	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 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	894 28.4 134.0
18 (木)	ミルク パン	チリコンカン コーンクリームスープ	白いんげん豆 牛ひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく コーン	ミルクパン 砂糖	オリーブ油	794 33.4 111.4
19 (金)	中華 おこわ	春巻 三色ナムル ワンタン汁	ハム 豚肉	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ もやし きゅうり 玉ねぎ	米もち米 砂糖 春巻 ワンタン皮	サラダ油 ごま油	907 24.4 119.2
22 (月)	ごはん	野菜の含め煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 小ねぎ	キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	800 30.3 123.5
23 (火)	ごはん	揚げそばのねぎソースかけ 野菜のごま和え 南関揚げの根菜汁	さば 鶏肉 南関あげ	牛乳	小ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しめじ 切り干し大根 ごぼう	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	855 33.8 116.8
24 (水)	麦ごはん	チキン南蛮 キャベツとピーマンの炒め物 すまし汁 アセロラゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 白麦 でん粉 小麦粉 砂糖 おほらふ アセロラゼリー	サラダ油	787 32.0 113.5
25 (木)	ごはん	豚肉のしょうが焼き いんげんともやしの炒めもの もずくと卵のすまし汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	いんげん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油	797 33.8 106.9
29 (月)	ごはん	いわしのカレー揚げ コーンともやしの炒め物 なすのっぺい汁	いわし 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小ねぎ	コーン もやし なす	米 小麦粉 こんにゃく でん粉	サラダ油	791 30.7 108.5
30 (火)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 和風サラダ みかんジュース	鶏ひき肉 厚揚げ ツナ かつお節	牛乳 昆布	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ みかん	米 砂糖 でん粉	サラダ油	817 29.7 121.8

※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。

6月は **環境月間**
地球を大切にするために、
できることを考えましょう。

食品ロスとは
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを
食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が
切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどが
あります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体
でさまざまな取り組みを行う必要があります。

自分でできる！
家族と取り組む！
食品ロスを減らす工夫






家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

安い！
買いますきはタメ

令和8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

<p>1日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の七味煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん きのこ汁</p>	<p>2日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の辛子マヨネーズ焼き キャベツとコーンの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p>3日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>中華サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>4日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>焼きそば</p> <p>大皿</p> <p>キャロットトパン</p> <p>小碗</p> <p>にら玉スープ</p>	<p>5日(金) 食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>きびなごの磯辺揚げ (10~12匹) かむカルサラダ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>雑穀ごはん 沢煮椀</p>
<p>8日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>レバーのケチャップ和え マヨコーンと和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 元気スープ</p>	<p>9日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>一食納豆</p> <p>ホイコーロー 回鍋肉</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 中華卵スープ</p>	<p>10日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>和風ハンバーグ 野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>11日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>メキシカン ビーフサンドの具 線キャベツ</p> <p>大皿</p> <p>胚芽パン</p> <p>チーズ</p> <p>小碗</p> <p>ビーンズスープ</p> <p>メキシカンビーフサンド</p>	<p>12日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもフライ (2尾) もやしと人参の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>きつねごはん なすのみそ汁</p>
<p>15日(月)</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 小松菜のみそ汁</p>	<p>16日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>八宝菜</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん サンスタウタン三絲湯</p>	<p>17日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿 小碗</p> <p>麦ごはん カレールウ</p> <p>ポークカレー</p>	<p>18日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>大皿</p> <p>ミルクパン</p> <p>小碗</p> <p>コーンクリームスープ</p>	<p>19日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き (2個) 三色ナムル</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>中華おこわ ワンタン汁</p>
<p>22日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜の含め煮</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(火) 和食の日</p> <p>牛乳</p> <p>揚げさばのねぎソースかけ 野菜のごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 南関揚げの根菜汁</p>	<p>24日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>チキン南蛮 キャベツとピーマンの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん すまし汁</p>	<p>25日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き いんげんともやしの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん もずくと卵のすまし汁</p>	<p>26日(金)</p> <p>市内総体のため 給食中止</p> <p></p> <p>朝食をしっかり食べましょう!</p>
<p>29日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのカレー揚げ コーンともやしの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なすののっぺい汁</p>	<p>30日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>和風サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿</p> <p>ごはん 厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>健康な歯を保つためのポイント</p> <p> よくかんで食べよう</p> <p> 色々な食品をバランスよく食べよう</p> <p> だらだら食べたり飲んだりするのはやめよう</p> <p> 食後は歯みがきしよう</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。