

# 令和5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	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	木	麦ごはん	○	さばのめかみそ炊き いんげんのごま和え もずく汁	さば 豆腐 卵	牛乳 もずく	いんげん にんじん 小ねぎ	たまねぎ しょうが	米、麦 砂糖 でんぷん	ごま	740 102.6 33.4
2	金	ミルク 小パン	○	スパゲティミートソース 野菜スープ	牛ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも	菜種油	829 111.0 32.9
5	月	ごはん	○	マーボーなす かみんこサラダ	豚ひき肉 赤みそ いか	牛乳	にんじん	なす、たまねぎ にんにく、しょうが ごぼう、きゅうり	米 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	771 118.1 26.0
7	水	麦ごはん	○	チキン南蛮 野菜の炒め物 豆腐のみそ汁、一食フルコース	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	菜種油 列カラス	857 108.2 32.5
8	木	中華 おこわ	○	ししゃもフライ 茎わかめのサラダ ワンタン汁	ほたて 焼き豚 ししゃも	牛乳 きわかめ	にんじん	きゅうり、たまねぎ 干しいたけ もやし、たけのこ	米、もち米 砂糖 ワンタン皮	菜種油 ごま油 ごま	793 108.5 26.2
9	金	パン	○	チリコンカン チンゲン菜のスープ 野菜ジュース	白いんげん豆 牛ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 トマト	たまねぎ にんにく きゅうり、コーン	パン、砂糖	菜種油 オリーブ油	810 115.5 31.7
12	月	ごはん	○	豚肉ともやしのみそ煮込み 酢の物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ごぼう、たまねぎ にんにく、キャベツ きゅうり、もやし	米 砂糖 でんぷん	菜種油 ごま	785 115.2 30.9
13	火	ごはん	○	レバーのケチャップ和え いんげんともやしのソテー コーンスープ 一食ふりかけ(味かつお)	鶏レバー 鶏肉	牛乳 わかめ	いんげん にんじん 小ねぎ	もやし たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	菜種油	801 121.0 28.2
14	水	カレー ライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ、黄桃 にんにく、パイン しょうが みかん	米、小麦粉 大麦、ナタデココ じゃがいも 砂糖	バター 菜種油	904 138.7 30.4
15	木	雑穀 ごはん	○	豚肉のオイスターソース炒め 三絲湯 みかんジュース	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし、しょうが 干しいたけ	米、春雨 雑穀、砂糖 みかんジュース	菜種油 ごま油	797 122.5 28.2
16	金	揚げパン	○	鶏肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	鶏肉 きな粉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、枝豆 しょうが、たけのこ コーン	パン 小麦粉 砂糖	菜種油	836 103.5 36.3
19	月	ごはん	○	酢豚 にらたまスープ 一食のり佃煮	豚肉 卵	牛乳 のり佃煮	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ	米、砂糖 白玉もち じゃがいも	菜種油 ごま油	815 124.0 29.9
20	火	食育の日 ごはん	○	いわしの梅煮 はりはり漬け 白玉と枝豆のすまし汁	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 枝豆	米 でんぷん 砂糖	ごま	832 122.8 35.9
22	木	麦ごはん	○	豚肉と大豆の磯煮 なすのみそ汁 一食ふりかけ(お茶ばっば)	豚肉、みそ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ 長ひじき	小ねぎ にんじん	なす たまねぎ 小ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	805 112.8 35.4
23	金	チーズ バーガー	○	かぼちゃのポタージュスープ 一食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン えびボール	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖	菜種油	793 87.3 34.6
26	月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ピーマンともやしの炒め物 かき玉汁	豚肉 卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが もやし	米 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま	802 107.9 33.4
27	火	和食の日 ごはん	○	白身魚と野菜の西京焼き ブロッコリーのごまおかか和え とり団子汁 ソールヨーグルト	白身魚 とり団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 小ねぎ	たまねぎ しめじ	米 砂糖 春雨 でんぷん	菜種油 ごま	791 124.3 38.6
28	水	ごはん	○	トンカツ もやしとにんじんの炒め物 えのきのみそ汁 一食トンカツソース	豚肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし えのき	米 小麦粉 パン粉	菜種油	782 115.0 25.2
29	木	麦ごはん	○	肉豆腐 じゃがいものみそ汁 バリッシュ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ バリッシュ	にんじん チンゲン菜 小ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米、こんにやく じゃがいも 砂糖	菜種油 マネズ ごま	785 115.8 34.6
30	金	胚芽パン	○	鶏肉のトマト煮 ビーンズスープ パインゼリー、ソフトチーズ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト	たまねぎ なす にんにく	胚芽パン 砂糖 パインゼリー	菜種油	852 88.7 37.4

※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5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

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です!



## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。  
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

<p><b>5日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>かみんこサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗</p> <p>大皿</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p><b>6日(火)</b></p> <p>陸上競技大会のため</p> <p><b>給食中止</b></p> <p>朝食をしっかり食べましょう!</p>	<p><b>7日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>チキン南蛮</p> <p>野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>一食タルタルソース</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p><b>8日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもフライ (3本)</p> <p>茎わかめのサラダ</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>中華おこわ</p> <p>ワンタン汁</p>	<p><b>9日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>野菜ジュース</p> <p>チリコンカン</p> <p>大皿</p> <p>パン</p> <p>小碗</p> <p>チンゲン菜の スープ</p>
<p><b>12日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>酢の物</p> <p>小皿</p> <p>大碗</p> <p>大皿</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉ともやしの みそ煮込み</p>	<p><b>13日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>レバーのケチャップ和え</p> <p>いんげんともやしのソテー</p> <p>大皿</p> <p>一食ふりかけ (味かつお)</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>コーンスープ</p>	<p><b>14日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん</p> <p>小碗</p> <p>カレーライス</p> <p>カレールウ</p> <p>かけて食べる</p> <p>いつもより多めです</p>	<p><b>15日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>みかん ジュース</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>雑穀ごはん</p> <p>サンショウ 三絲湯</p>	<p><b>16日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>揚げパン (2本)</p> <p>鶏肉と枝豆の炒め物</p>
<p><b>19日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>大皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまスープ</p>	<p><b>20日(月)</b></p> <p><b>食育の日</b></p> <p>牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>はりはり漬け</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p><b>21日(水)</b></p> <p>期末考査のため</p> <p><b>給食中止</b></p>	<p><b>22日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>一食ふりかけ (お茶ぱっぱ)</p> <p>豚肉と大豆の磯煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>麦ごはん</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p><b>23日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ケチャップ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>線キャベツ</p> <p>大皿</p> <p>パン</p> <p>チーズ</p> <p>かぼちゃのポタージュ スープ</p> <p>チーズバーガー</p> <p>はさんで食べる</p>
<p><b>26日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ピーマンともやしの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p><b>27日(火)</b></p> <p><b>和食の日</b></p> <p>牛乳</p> <p>ソファールヨーグルト</p> <p>白身魚と野菜の西京焼き</p> <p>ブロッコリーのごまおかか和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>とり団子汁</p>	<p><b>28日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>トンカツ</p> <p>もやしとにんじんの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>一食トンカツソース</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>えのきのみそ汁</p>	<p><b>29日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>パリッシュ</p> <p>肉豆腐</p> <p>大皿</p> <p>大碗</p> <p>小碗</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p><b>30日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>パインゼリー</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>大皿</p> <p>ソフトチーズ</p> <p>胚芽パン</p> <p>小碗</p> <p>ビーンズスープ</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。