



6月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆表面に6/1(木)～15(木)の献立、裏面に16(金)～30(金)の献立を載せています。

日	曜日	しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	小学校	中学校	
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしき ととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	木	こくとうパン		やきそば だいたいこの かおりあえ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいたい にぼし あおのり	こくとうパン あぶら さとう スパゲティ アーモンド	たまねぎ もやし しょうが キャベツ にんじん ねぎ ミニトマト	613 27.3	807 35.1	よくかむと脳の働きを活発にしたり、 あご・筋肉の発達や歯並びを良くしま す。給食には野菜やごま・アーモンド など、よくかむ食材をたくさん入れて いますよ！よくかんで食べましょう！
2	金	むぎごはん		かきたまじる いわしのうめに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし いわしのうめに	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン	621 25.3	735 28.4	ピーマンは今が旬で味が良く、栄養も たくさんあります。ピーマンの香りのも と『ピラジン』は血液の流れを良くし、 免疫力を高めます。塩昆布あえはピー マンが苦手な人も食べやすい味です。
5	月	チキンカレー		フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも カレールー オリブオイル さとう	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり パイン缶	675 19.0	826 22.4	給食が皆さんに届くまでには生産者の 方や給食センターの先生など、多くの 人たちが毎日がんばっています。感 謝の気持ちを忘れず、大切に食べま しょう。心をこめて挨拶もしましょう。
6	火	セルフフィッシュ バーガー (よこわりまる パン)		コーンスープ (しろみぎかなフライ) (タルタルソース) (イタリアンサラダ)	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう(スープ用) なまクリーム ホキフライ	よこわりまるパン あぶら じゃがいも オリブオイル ポタージュルウ タルタルソース ベシャメルソース イタリアンドレッシング	たまねぎ コーン にんじん パセリ きゅうり キャベツ	727 26.5	907 32.1	ホキは白身で脂肪が少なく、たんぱく 質やビタミンが多くあります。肉が多い 食事はばかりしていると血液が固まりや すくなります。魚も食べると血液の流 れを良くし、生活習慣病を防ぎます。
7	水	むぎごはん		キムチぶたじる パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にぼし みそ かつおぶし とりにく	こめ むぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん ごぼう しいたけ だいこん はくさいキムチ ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ	549 20.6	701 25.5	パンパンジーは中国の四川地方の料 理です。ゆでたり、蒸した鶏肉と野菜 をゴマダレであえて作ります。野菜に は疲れをとるビタミンCがたくさんあり ます。野菜も食べて元気になろう！
8	木	むぎごはん		ジャーチャン豆腐 ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	664 25.0	813 30.1	ジャーチャン豆腐は中国の家庭料理 です。『家庭でいつも食べる』という意 味があります。入っている厚揚げは筋 肉や骨を作るものになります。マーボー 豆腐と同じ味付けで食べやすいよ！
9	金	ゆかりごはん		【 ななしろ元気メニュー 】～『七城小4年生が育てた玉ねぎ』を使った『みそ汁』です～ ぐたくさんみそじる いかねぎやき マヨサラダ ジューシー	ぎゅうにゅう あげ にぼし みそ かつおぶし ツナ いかねぎやき	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	ゆかり たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ジューシー	649 22.4	755 25.1	今日は七城小4年生が育てた玉ねぎ をみそ汁に使っています。玉ねぎは 血液をサラサラにする働きがあります。 4年生が大切に育てた玉ねぎを味わっ て食べましょう。
12	月	ひじきごはん		はるさめスープ ごしきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ひじき ちくわ たまご ツナ	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ	573 20.3	700 24.0	ひじきは海藻で、骨や歯を強くするカル シウムが多くあります。牛乳の12倍 もあります。成長期の皆さんに大切な 食べ物です。ひじきも食べて体にカル シウムの蓄えをしっかりとしましょう。
13	火	こめこかぼちゃ パン		ジャージャーめん フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ	こめこかぼちゃパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやしにんにくしょうが バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	667 23.6	863 29.3	ジャージャー類は中国で生まれた麵 料理です。中国や日本の他にも韓国 や台湾でも食べられています。甘辛く 味付けた肉みそで野菜もたくさん食べ られるので、しっかり食べましょう。
14	水	おやこどんぶり		ひよこめとチーズ のサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし ひよこめめ チーズ	こめ むぎ でんぷん オリブオイル コールスロッドレッシング さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	636 22.9	764 27.2	サラダに入っているひよこ豆は、くちば しのように出ている部分があり、ひよこ に似てるのでこの名前がつけました。 カルシウム、鉄分、食物せんいがとれ て体に良いので、ぜひ食べましょう！
15	木	きなこあげパン		やさいとウィンナー のトマトスープ ごぼうとツナのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウィンナー ツナ くきわかめ	コッペパン さとう あぶら オリブオイル ごまドレッシング	たまねぎ キャベツ トマト水煮 パセリ マッシュルーム にんじん ごぼう きゅうり コーン	558 20.3	732 25.5	ごぼうは食物せんいが多く、お腹の中 をきれいにして、調子を良くします。 お腹の中がきれいになって、調子が 良くなると、腸での栄養の吸収も良 くなり、体の成長も良くなりますよ！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。

☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



6月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校		中学校
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちよしをととのえる	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)		
16	金	むぎごはん		じゃがぶたキムチ もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ にら もやし きゅうり	607 21.9	756 26.9	キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品でお腹の調子を整えたり、血液をきれいにする働きがあります。じゃが豚キムチは多くの野菜や厚揚げも入って栄養満点です。
19	月	チキンライス		コンソメスープ ほうれんそうオムレツ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ほうれん草オムレツ	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン しめじ パセリ ピース キャベツ	570 19.0	701 22.8	「三角食べ」とはご飯とおかずを交互に食べることで、1つのものが多く残ることもなく、いろいろな食品をバランス良く食べることができます。ぜひ三角食べをしてみましょ。
20	火	セルワツナサンド (せわりコッペパン)		キャロットポタージュ (ツナサラダ)	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぎゅうにゅう(スープ用) なまクリーム	せわりコッペパン マヨネーズ さとう オリーブオイル じゃがいも ポタージュルー ベシメルソース	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	599 21.5	758 26.7	給食クイズです。キャロットは次のどの野菜を英語で言ったものでしょう？ ①玉ねぎ ②じゃがいも ③人参 正解は③の人参です。人参には目や肌の健康を保つビタミンが多くあります。野菜は体に良いですね！
21	水	マーボー豆腐 どん		やさいとじゃこの ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいた みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ でんぷん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	651 26.5	806 32.1	今日のナムルにはカルシウムが豊富なちりめんじゃこが入っています。カルシウムは骨を強くするほかに気持ちを安定させる働きがあります。ちりめんのような小魚もぜひ食べよう！
22	木	むぎごはん		【歯と口の健康週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』です～			たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	613 21.1	751 25.7	七城小や七城中では今日から1週間歯と口の健康週間です。『きびなゴフライ』や『切干大根のサラダ』には歯を強くするカルシウムがたくさんあります。よくかんで食べましょう。
				やさいとあげのみそしる きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんの サラダ	ぎゅうにゅう あげ にぼし かつおぶし きびなごカリカリフライ ツナ みそ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら				
23	金	むぎごはん		【歯と口の健康週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』です～			たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ねぎ にんにく しょうが きくらげ キャベツ	568 19.4	701 23.0	七城小や七城中では歯と口の健康週間です。わかめなどの海藻はカルシウムが多いので、歯を強くする働きがあります。よくかむと液がよく出るので、虫歯予防になりますよ！
				わかめスープ ぶたにくとはるさめの いためもの	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら				
26	月	こぎつねごはん		【歯と口の健康週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』です～			えだまめ たまねぎ しょうが にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	645 21.8	788 26.0	七城小や七城中では歯と口の健康週間です。今日はひじきクイズです。ひじきに多い栄養は次のうち、どれでしょう？ ①脂肪 ②炭水化物 ③カルシウム 正解は③です。
				いももちじる ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう あげ とうふ とりにく だいた こんぶ かつおぶし にぼし ひじき ツナ	こめ いももち さとう あぶら マヨネーズ				
27	火	こめこかぼちゃ パン		【歯と口の健康週間】～強い歯を作る『カミカミメニュー』です～			たまねぎ にんじん にんにく えだまめ バナナ みかん缶 パイナップル もも缶	652 24.0	843 30.3	七城小や七城中では歯と口の健康週間です。ポークビーンズの大豆には歯を丈夫にする栄養がたくさんあります。カルシウムだけでなく、たんぱく質やマグネシウムもありますよ！
				ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	こめこかぼちゃパン じゃがいも さとう オリーブオイル デミグラスソース				
28	水	むぎごはん		【きくちさんデー】～『菊池産トマト』を使った『トマトとじゃこのサラダ』です～			たまねぎ にんじん えだまめ トマト きゅうり	648 22.6	808 27.6	今日はきくちさんデーです！ 毎月、地元菊池でとれるおいしい食材を紹介しします。今月は菊池で育ったトマトです。体に良いビタミンやリコピンがたくさん入ってますよ！お楽しみに！
				カレーにくじゃが トマトとじゃこの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら アーモンド さとう オリーブオイル				
29	木	ミルクパン		【ふるさとくまさんデー】～『阿蘇』の特産『高菜』と『キャベツ』を使ったメニューです～			たかなづけ たまねぎ にんじん しめじ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり コーン	606 22.0	791 27.9	今日はふるさとくまさんデーです！ 毎月、熊本のいろいろな地域でとれる食材を紹介しします。今月は阿蘇の特産物『高菜漬け』と『キャベツ』を使ったメニューです！お楽しみに！
				たかなスパゲティ キャベツとチーズの サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ミルクパン バター スパゲティ さとう コルスロードレッシング オリーブオイル				
30	金	むぎごはん		にらたまじる さばのしょうがに するめのすのもの	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ こんぶ かつおぶし にぼし さばのしょうがに さきいか	こめ むぎ でんぷん ごま さとう	たまねぎ しいたけ にんじん にら きゅうり キャベツ	650 26.4	765 30.5	さばのように背が青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。肉ばかりでなく魚も食べて、血液の流れを良くすると、栄養が体に吸収されやすくなります。するめの酢の物は歯を強くするメニューです。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。