

中学校
2025年



6月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峽中

行橋市防災食育センター
ハート♡イート
Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001



日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)		使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、 (きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、 砂糖	6群 油脂、(種実)		
2月	フォカッチャ	イタリアの料理						フォカッチャ(パン)		今月の給食について 6月は「食育月間」です。給食では、できるだけ地場産物を使用すること、伝統的な料理を取り入れ、伝えていくことなどを心がけています。 また、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごを作るため、6月の献立に、かみごたえのある食品や料理を多く取り入れています。よくかんで食べましょう。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ  よくかんで食べよう! よくかむと 体によいことがたくさん むし歯予防 脳の働きが 活発になる 消化吸収を よくする 肥満予防 など... 世界の料理 6月は 「イタリア」  「フォカッチャ」 イタリアの 平たいパンで、 ピザの原型ともいわれて います。  「ペンネボロネーゼ」 ペンは、 ショートパスタの 一種で、形がペン先に似てい ることからそうよばれます。 ボロネーゼは、玉ねぎなど の野菜とひき肉、トマトを 使ったソースです。 
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 枝豆	コーンスターチ	バター	パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう		
	ペンネボロネーゼ	豚肉		トマト トマトピューレ	玉ねぎ エリンギ	ペンネマカロニ 砂糖	オリーブオイル 菜種油 ハヤシルウ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 ワイン こしょう		
	フルーツミックス				黄桃 甘夏みかん パイナップル					
3火	麦ご飯					米 麦				
	レタスと卵のスープ	卵 かまぼこ		ねぎ	レタス 干し椎茸 生姜	でん粉		醤油 塩 こしょう 中華スープ		
	豚肉の甘酢炒め	豚肉		ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酢 塩 酒		
	小魚佃煮		かなぎ			砂糖		塩		
4水	白ご飯					米				
	豆腐のすまし汁	豆腐 ちくわ		小松菜	えのきたけ			だし昆布 醤油 かつお節 塩		
	さばみりん焼き	さば				砂糖		醤油 塩		
	きゅうりのごま和え			人参	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	醤油		
5木	黒糖食パン					パン				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 米みそ		人参	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	菜種油	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイオン 塩 ワイン こしょう		
	ほうれん草とウインナー のソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン		オリーブオイル	醤油 塩		
	ムース						ムース			
6金	キムチご飯	豚肉		人参	白菜キムチ 生姜	米 麦 砂糖	ごま ごま油 菜種油	醤油 酒 塩		
	若布スープ	豆腐	若布	人参 ねぎ	玉ねぎ			シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩		
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 干し椎茸	春雨 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	菜種油 ラード 大豆油	塩 醤油 酒 こしょう		
	ハリハリ炒め	ハム		人参	切干大根 枝豆	砂糖	菜種油 ごま	酢 醤油 こしょう		
9月	白ご飯					米				
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ こんにゃく			だし昆布 かつお節		
	ロースカツ	豚肉 大豆				パン粉 でん粉	菜種油	塩 こしょう		
	キャベツのしそひじき和え		ひじき	しそ	キャベツ	砂糖		醤油		
10火	キャロットパン					パン				
	ひじきスパゲティ	豚肉 平天 油揚げ	ひじき	人参 ねぎ	えのきたけ しめじ	スパゲティ 砂糖	オリーブオイル 菜種油	醤油 塩		
	トマトオムレツ	卵 豚肉 大豆		人参 トマトペースト トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	砂糖	大豆油	トマトケチャップ コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう		
	チーズ		チーズ							
11水	麦ご飯					米 麦				
	シーフードカレー	えび いか あさり ベーコン		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	じゃが芋	カレールウ 菜種油	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 酒		
	海草サラダ		若布 昆布 茎若布 ツノマタ スギノリ		コーン			青じそドレッシング		
	冷凍みかん				みかん					
12木	白ご飯					米				
	五目汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 干し椎茸 たけのこ			だし昆布 醤油 かつお節 塩 酒		
	さば生姜煮	さば			生姜	でん粉 砂糖		醤油 酒 酢 だし昆布		
	小松菜の煮浸し	油揚げ		小松菜	えのきたけ	砂糖		醤油 かつお節 だし昆布		
13金	ワンローフパン チョコクリーム					パン	チョコクリーム			
	白いんげん豆の ポタージュ	ベーコン	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	白いんげん豆 コーンスターチ	バター 生クリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 こしょう		
	肉団子	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ りんご	砂糖 でん粉	菜種油 ラード ごま油	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう		
	フレンチサラダ				きゅうり コーン	砂糖	菜種油	酢 塩 こしょう		

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ												
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる															
		1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、 (きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、 砂糖	6群 油脂、(種実)														
16月	白ご飯					米			毎年6月は 食育月間 毎月19日は 食育の日 												
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ なす 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	醤油 豆板醤													
	コーンシューマイ	魚肉すり身 大豆 豆腐			コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	ラード	塩 みりん 酒													
	福神漬け			しそ	だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	砂糖		醤油 酢 塩													
17火	しそご飯			しそ		米 麦 砂糖		塩	〇生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの 〇様々な経験を通じて「食」に関する知識や、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること 子どもの食育は、家庭、地域、学校が連携して進めることが大切です。 ご家庭でも、ぜひ食に関する会話や体験などを意識してみてください。 												
	えび団子のすまし汁	えび たら ホキ ほうたて 大豆		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	春雨 でん粉 砂糖	ラード	醤油 塩 酒 だし昆布 かつお節													
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩													
	野菜のごま炒め	ハム		人参 ピーマン	キャベツ コーン		ごま 菜種油	醤油 塩 こしょう													
18水	横割り丸パン					パン			郷土料理 6月は「沖縄県」 												
	じゃが芋のスープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう													
	ハンバーグ マリアナソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	ラード	チキンブイヨン ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 パプリカ カレー粉													
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ コーン		ごまドレッシング														
19木	ジューシー	豚肉	昆布	人参	干し椎茸	米 麦 黒砂糖	菜種油	醤油 酒	「ジューシー」は、豚肉を使った味ごはんです。沖縄の黒砂糖を使っています。 「もずく汁」 沖縄県はもずくの生産量全国一位です。 「ゴーヤチャンプルー」のチャンプルーとは、野菜や豆腐などを炒めた料理です。 ゴーヤ（にがうり）が少し入っていますが、苦みが少なくなるように調理しています。苦手な人もチャレンジしてみてくださいね。 「シークワーサーゼリー」は、さわやかな酸味と香りが特徴の沖縄県特産のかんきつ類、「シークワーサー」の果汁を使ったゼリーです。												
	もずく汁	かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			だし昆布 醤油 かつお節 塩													
	ゴーヤチャンプルー	ハム 厚揚げ 卵 かつお節		にがうり 人参	キャベツ		ごま油	中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう													
	シークワーサーゼリー					ゼリー															
20金	白ご飯					米			6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れています。												
	厚揚げの五目煮	鶏肉 厚揚げ		人参	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	砂糖	菜種油	醤油 みりん 塩													
	いわしおかか煮	いわし かつお節				砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩													
	味付けのり		のり			砂糖		醤油 みりん 塩 酒 酢 いわし あじ かつお節 昆布													
23月	ミルク食パン					パン			「シークワーサーゼリー」は、さわやかな酸味と香りが特徴の沖縄県特産のかんきつ類、「シークワーサー」の果汁を使ったゼリーです。												
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ		菜種油	野菜ブイヨン 塩 シャンタンスープ 醤油 こしょう													
	かぼちゃサンドフライ	豚肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 こしょう ウスターソース													
	枝豆				枝豆			塩													
24火	麦ご飯					米 麦			6月平均栄養価 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>748kcal</td><td>28.0g</td><td>23.4g</td></tr><tr><td colspan="3">栄養基準値（中学生）</td></tr><tr><td>[830]</td><td>[34.2]</td><td>[23.1]</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	748kcal	28.0g	23.4g	栄養基準値（中学生）			[830]	[34.2]	[23.1]
	エネルギー	たんぱく質	脂質																		
	748kcal	28.0g	23.4g																		
	栄養基準値（中学生）																				
[830]	[34.2]	[23.1]																			
ハヤシルウ	豚肉		人参 トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ 菜種油	デミグラスソース ウスターソース 塩 ワイン こしょう														
ツナポテサラダ	ツナ			きゅうり コーン	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 こしょう														
ミニフィッシュ		いりこ			砂糖 でん粉	ごま	塩														
25水	白ご飯					米			6月給食回数 21回												
	豆腐と若布のみそ汁	豆腐 米みそ	若布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			いりこ													
	いわしかりかりフライ	いわし			生姜	じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	菜種油	塩 こしょう													
	豚肉とごぼうの金平	豚肉		人参	ごぼう こんにゃく	砂糖	菜種油 ごま	醤油 みりん													
26木	ワンローフパン マーメレード					パン マーメレード			給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。												
	ラビオリスープ	ベーコン 豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ	小麦粉 パン粉 でん粉	菜種油	こしょう コンソメ 塩													
	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	塩 酢 こしょう													
	イタリアンサラダ			人参	きゅうり キャベツ	砂糖	オリーブオイル	酢 塩 こしょう													
27金	麦ご飯					米 麦			6月給食回数 21回												
	磯辺煮	鶏肉	茎若布	人参	ごぼう こんにゃく	砂糖 じゃが芋	菜種油	醤油 酒 みりん													
	鮭塩焼き	鮭						塩													
	ひじきふりかけ	かつお節	ひじき 白す干し			砂糖	ごま	醤油 みりん													
30月	白ご飯					米			給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。												
	キャベツと肉団子のスープ	豚肉 鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	でん粉 砂糖		醤油 塩 こしょう 中華スープ ナツメ													
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	生姜 きくらげ たけのこ	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 オイスターソース 豆板醤 こしょう													
	ヨーグルト		ヨーグルト																		