



# 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



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、こんにやく)	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、(種実)		
1月	フォカッチャ イタリアの料理					フォカッチャ(パン)			<b>今月の給食について</b> 6月は「食育月間」です。給食では、できるだけ地場産物や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。 <b>●今月の地場産物・県産品</b> 米、麦、牛乳、ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ、エリンギ
	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	野菜ブイオン 塩 しょう油 パイタンスープ	
	ペネポロネーゼ	豚肉		トマト トマトピューレ	玉ねぎ エリンギ	砂糖 マカロニ	菜種油 ハヤシルウ オリーブオイル	ワイン しょう油 塩 トマトケチャップ ウスターソース	
	フルーツミックス				黄桃 パイナップル 甘夏みかん				
2火	白ご飯					米			
	豆腐のすまし汁	豆腐		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			だし昆布 かつお節 塩 しょう油	
	さばみりん焼き	さば				砂糖		しょう油 塩	
	きゅうりのおかか和え	かつお節		人参	きゅうり	砂糖		しょう油 酢 塩	
3水	白ご飯					米			
	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ		人参 ねぎ	椎茸 キャベツ	春雨		野菜ブイオン 塩 しょう油	
	豚肉の甘酢炒め	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	菜種油	酒 塩 しょう油 酢	
	小魚佃煮		白ず干し			砂糖		塩 酢	
4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	ワイン 塩 しょう油 野菜ブイオン トマトケチャップ ウスターソース	
	ほうれん草とウィンナーのソテー	ウィンナー		ほうれん草	コーン		オリーブオイル	塩 しょう油	
	キャロットゼリー					ゼリー			
5金	キムチご飯	豚肉		人参	生姜 白菜キムチ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油	しょう油 酒 塩	
	若布スープ	豆腐	若布	人参 ねぎ	玉ねぎ			ジャンクスープ 中華スープ しょう油 塩	
	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 しょう油	
	ハリハリ炒め	ハム		人参	切干大根 枝豆	砂糖	菜種油 ごま	しょう油 しょう油 酢	
8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 こんにやく えのきたけ			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 しょう油	
	キャベツのしそひじき和え		ひじき	しそ	キャベツ	砂糖		しょう油	
9火	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 白いんげん豆	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム	コーンスターチ	バター 生クリーム	ジャンクスープ コンソメ 塩 しょう油	
	肉団子甘酢ソース	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 しょう油 塩 しょう油	
	フレンチサラダ			人参	きゅうり キャベツ	砂糖	菜種油	酢 塩 しょう油	
10水	麦ご飯					米 麦			
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ なす	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	しょう油 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	大根 きゅうり 生姜 なす れんこん	砂糖		しょう油 酢 塩	
11木	白ご飯					米			
	ごぼう団子のすまし汁	たら		人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ	砂糖 でん粉	ラード	だし昆布 かつお節 酒 塩 しょう油	
	さんま梅煮	さんま		しそ	梅	砂糖 でん粉		しょう油 みりん 塩	
	野菜のごま炒め	豚肉		人参 ピーマン	コーン もやし		菜種油 ごま	塩 しょう油 しょう油	
12金	キャロットパン					キャロットパン			
	ひじきスパゲティ	豚肉 油揚げ 平天	ひじき	人参 ねぎ	しめじ えのきたけ	砂糖 スパゲティ	オリーブオイル 菜種油	塩 しょう油	
	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 でん粉	大豆油	トマトケチャップ コンソメ ワイン しょう油 塩 しょう油	
	芋けんぴ小魚		いりこ			さつま芋 砂糖	植物油	塩	

**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。

「ペネポロネーゼ」  
ペネは、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。ポロネーゼは、玉ねぎなどの野菜とひき肉、トマトを使ったソースです。

**献立紹介**  
「ひじきスパゲティ」  
ひじきのスパゲティ? とミスマッチな感じがするかもしれませんが、給食では30年以上続く、人気メニューのひとつです。ミネラルたっぷりのひじきを使った醤油味の和風スパゲティです。ひじきの歴史は古く、縄文時代から食べられていたといわれています。

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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
15月	麦ご飯					米 麦			<b>6月は食育月間</b> 毎月19日は「食育の日」です  食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。 ご家庭でも、この機会に食に関する話題や体験などを取り入れてみてください。 <b>食育で育てたい「食べる力」</b> 
	シーフードカレー	ベーコン えび いか あさり		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	じゃが芋	菜種油 カレールウ	カレー粉 塩 酒 デミソース ウスターソース トマトケチャップ	
	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
16火	白ご飯					米			
	五目汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 椎茸 たけのこ			だし 昆布 かつお節 酒 塩 醤油	
	白身魚のみそマヨ焼き	ホキ 米みそ					ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒	
	小松菜の煮浸し	油揚げ		小松菜	えのきたけ	砂糖		だし 昆布 かつお節 醤油	
17水	横割り丸パン スライスチーズ		チーズ			パン			
	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	こしょう 醤油 塩 野菜ブイオン	
	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	チキンブイオン 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			アスパラガス	コーン キャベツ			ごまドレッシング	
18木	ジュシー <small>沖縄県の料理</small>	豚肉	昆布	人参	椎茸	米 麦 黒砂糖	菜種油	醤油 酒	
	もずくのすまし汁	かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			だし 昆布 かつお節 塩 醤油	
	ゴーヤチャンプルー	ハム 厚揚げ 卵 かつお節		人参	キャベツ にがうり		ごま油	酒 塩 こしょう 中華スープ 醤油	
	シークワサーゼリー					ゼリー			
19金	白ご飯					米			
	厚揚げの五目煮	鶏肉 厚揚げ		人参	ごぼう こんにやく 椎茸	砂糖	菜種油	塩 醤油 みりん	
	いわしかぼすレモン煮	いわし			かぼす レモン	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	
22月	ミルク食パン					パン			
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ レタス		菜種油	シャンクスープ コンソメ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	野菜のメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆		人参	玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 米粉 砂糖	大豆油 菜種油	こしょう	
	枝豆				枝豆			塩	
23火	麦ご飯					米 麦			
	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		菜種油 ハヤシルウ	ワイン こしょう 塩 デミソース ウスターソース	
	ツナポテサラダ	ツナ			コーン きゅうり	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	塩 こしょう 酢	
	冷凍みかん				みかん				
24水	白ご飯					米			
	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	
	さば竜田揚げ	さば			生姜	でん粉 米粉	菜種油	醤油 みりん	
	豚肉とごぼうの金平	豚肉		人参	ごぼう こんにやく	砂糖	菜種油 ごま	醤油 みりん	
25木	ワンローフパン マーメレード					パン マーメレード			
	ラビオリスープ	ベーコン 豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	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	
	三色サラダ			人参	キャベツ コーン	砂糖	菜種油	塩 酢 こしょう	
26金	白ご飯					米			
	磯辺煮	鶏肉 平天	茎若布	人参	ごぼう こんにやく	じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 醤油 みりん	
	さんまおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	山川漬け				大根	砂糖		醤油 塩 酒 酢	
29月	しそご飯			しそ		米 麦 砂糖		塩 梅酢	
	中華スープ	豚肉		人参 ねぎ	たけのこ きくらげ キャベツ			こしょう 中華スープ 醤油 塩	
	発芽玄米入りつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく	発芽玄米 砂糖 でん粉 パン粉	ラード	醤油 塩 こしょう かつお節	
	カリカリ大豆いりこ	大豆	いりこ 青のり			砂糖		醤油 みりん	
30火	黒糖食パン					パン			
	コンソメスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ えのきたけ		菜種油	コンソメ 醤油 塩 こしょう	
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう 塩 カレー粉 コンソメ トマトケチャップ	
	イタリアンサラダ			人参	きゅうり キャベツ	はちみつ	オリーブオイル	酢 塩 こしょう	

**郷土料理**  
6月は「沖縄県」



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。

「ジュシー」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。

「もずくのすまし汁」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、「シークワサー」の果汁を使ったゼリーです。

**6月平均栄養価**

エネルギー	たんぱく質	脂質
748kcal	28.2g	24.0g
栄養基準値(中学生)		
[830]	[34.2]	[23.1]

**6月給食回数 22回**

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。