



給食献立表 6月号

●給食目標
梅雨期における食事と衛生に対する
関心を深めよう。



石川町立石川中学校

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	家庭で食べて		
			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)	5群(米、パン、めん、いも、砂糖)	6群(油脂)	Kcal	g	g	mg	g	g	ほしい食べ物		
1	火	ごはん とり肉の梅しょうゆ焼き ひじきの炒り煮 えのきたけのみそ汁 牛乳	とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	梅干し しいたけ えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 ごま	794	39.6	24.1	376	2.8	2.7	・緑黄色野菜類 ・果物類		
2	水	タンメン(中華ソフめん 塩味スープ) ナムル 米粉のバイクドケーキ 牛乳	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが キャベツ 長ねぎ メンマ もやし 大根	中華ソフトめん 米粉 砂糖 チョコレート	米油 ラー油 ごま油	793	29.0	19.0	335	2.5	2.6	・魚介類 ・きのこ類		
3	木	ごはん 酢豚 春雨スープ 甘夏みかんゼリー 牛乳	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	816	29.5	20.0	271	2.1	3.0	・豆・豆製品類 ・海そう類		
4	金	6月4日～10日 歯と口の健康週間 丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。柔らかい食べものが好まれる現代ですが、根菜類や大豆、小魚、昆布など、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れ、丈夫な歯をつくりましょう。(石川中学校では14日～18日に歯と口の健康週間にちなんだ献立を提供します)															
		麦ごはん ポークカレー ごぼうサラダ メロン 牛乳	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし にんにく メロン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	815	24.8	20.5	297	2.8	3.1	・小魚類 ・緑黄色野菜		
7	月	コッペパン クリーム バイクドエッグ パンのトマトソース じゃがいもと野菜のスープ 牛乳	卵 ベーコン とり肉	牛乳	トマト ピーマン こまつな にんじん ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム ズッキーニ にんにく	パン クリーム でん粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	米油	823	31.1	32.5	390	2.7	3.6	・海そう類 ・果物類		
8	火	県南中体連総合大会1日目のため給食はありません。															
9	水	県南中体連総合大会2日目のため給食はありません。															
10	木	県南中体連総合大会3日目のため給食はありません。															
11	金	県南中体連総合大会予備日のため給食はありません。															
		4日間、お弁当です。準備をお願いします。				平成17年に制定された「食育基本法」では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が大切であるとし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。大人になっても、心と体が健康でいられるように、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。											
14	月	米粉パン ポテトミートグラタン 大根サラダ オニオンスープ 牛乳	豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン チンゲンサイ パセリ	にんにく 玉ねぎ 大根 コーン マッシュルーム	パン 米粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	740	30.3	21.1	404	2.3	3.8	・小魚類 ・種実類		
15	火	十穀入ごはん 豚肉のみそ焼き 茎わかめの炒り煮 すまし汁 牛乳	豚肉 みそ とり肉 さつま揚げ なんと 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん みつば	しいたけ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 発芽玄米 黒米 麦 粟 ひえ 砂糖 こんにやく	米油	709	29.5	21.0	320	2.2	2.3	・卵類 ・その他の野菜		
16	水	じゃこのリチーズトースト 牛乳 アスパラガスのソテー たまごスープ さくらんぼ	ハム 卵	牛乳 ちりめんじゃこ のり チーズ わかめ	にんじん アスパラガス	玉ねぎ コーン きくらげ さくらんぼ	食パン でん粉	バター	721	30.6	30.9	458	2.1	2.8	・魚介類 ・いも類		
17	木	ごはん とりささみレモン漬け 牛乳 きゅうりのおかか和え 根菜のごま汁	とりささみ かつお節 みそ	牛乳	にんじん	レモン果汁 きゅうり キャベツ ごぼう れんこん 大根	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	744	31.2	16.6	348	2.6	2.6	・豆・豆製品類 ・緑黄色野菜		
18	金	ごはん ぎせい豆腐 おひたし なめこ汁 牛乳	豆腐 卵 豚肉 とりささみ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ もやし 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	ごはん 砂糖	米油	714	30.5	20.2	359	2.9	2.8	・海そう類 ・いも類		
21	月	黒糖コッペパン ロールキャベツ 牛乳 ミックスベジタブルソテー マッシュルームとベーコンのスープ	とり肉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ コーン グリンピース	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 パン粉	バター	693	31.7	21.9	384	3.1	4.0	・魚介類 ・緑黄色野菜		
※1年生は通常の給食です。 ※2年生は6月22日(火)～6月25日(金)の4日間お弁当です。準備をお願いします。 ※3年生はテーブルマナー給食です。(献立は別にお知らせします。)																	
22	火	ごはん あじのさんが焼き 酢みそ和え 豚汁 牛乳	あじ かまぼこ みそ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	米油	756	31.4	19.9	504	2.6	2.8	・緑黄色野菜 ・種実類		
23	水	わかめうどん(ソフトめん わかめかけ汁) もちいなり 即席漬け 青梅ゼリー 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	しいたけ えのきたけ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり 梅果汁	ソフトめん 砂糖 もち粉 でん粉	米油	743	36.6	13.7	319	2.7	3.6	・乳・乳製品 ・種実類		
24	木	ごはん いわしのオレンジ煮 牛乳 切り干し大根の和え物 もやしのみそ汁	いわし とりささみ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	オレンジ 切り干し大根 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	米油	699	26.8	17.3	351	2.6	2.6	・卵類 ・果物類		
25	金	ごはん 発芽玄米入つくね 梅和え 大根のみそ汁 牛乳	とり肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 梅干し 大根 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 発芽玄米 パン粉	米油	717	25.1	19.9	313	2.3	2.6	・魚介類 ・緑黄色野菜類		
28	月	うずまきパン とり肉の照り焼き 海そうサラダ キャベツのシチュー 牛乳	とり肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳 わかめ 昆布 のり	にんじん	大根 しょうが 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	881	44.7	38.6	402	2.9	4.3	・緑黄色野菜 ・きのこ類		
29	火	ごはん えごまふりかけ 五目厚焼き玉子 かんぱらいも ごぼう汁 牛乳	とり肉 卵 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり ひじき	ほうれんそう にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 えごま	762	25.7	21.8	415	2.6	2.0	・乳・乳製品 ・緑黄色野菜類		
30	水	ごはん 真鯛の煮つけ 牛乳 磯和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鯛 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	715	29.4	16.2	327	2.3	2.7	・その他の野菜 ・種実類		

※ 材料入荷の都合により、献立内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。