



令和6年6月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
	主食	お か ず	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
3月	コッペパン	じゃがいものベーコン煮 ごまドレッシングサラダ マーマレード	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも さとう マーマレード	ごま油	636 25.1	779 30.7
4火	麦ごはん	とりごぼう汁 ししゃもフライ 即席漬 6月4日は「虫歯予防デー」	とり肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ 昆布	にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく	ごぼう しいたけ	米 麦 油		534 21.2	715 27.6
5水	波佐見の ごはん	かきたま汁 とり肉とパプリカの炒め物	とり肉 たまご かに風味かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン こねぎ	たまねぎ たけのこ	黄ピーマン	波佐見米 でん粉 さとう	油	614 22.3	781 27.3
6木	ナン	野菜スープ キーマカレー 型抜きチーズ	とり肉 合挽肉 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ	ナン カレールー 油		532 27.2	700 33.2
7金	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	豚挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり		米 春雨 でん粉 さとう	ごま ごま油	619 25	788 30.8
10月	梅しそごはん	春雨汁 とり肉の唐揚げ からしあえ 6月10日は「入梅」	とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	ほうれん草 しそごはんの葉	たまねぎ たけのこ かりかり梅 しいたけ	米 春雨 でん粉 さとう	油	589 24.6	748 29.7
11火	ごはん	のっぺい汁 具入り卵焼き ごま酢あえ	とり肉 厚揚げ 卵焼き	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく	もやし	米 里いも でん粉 さとう	練りごま 油	555 22	716 27.6
12水	波佐見の ごはん	みそ汁 鯛のみぞれ煮 クープイリチー (中)納豆	豚肉 油揚げ いわしみぞれ煮 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	小松菜	たまねぎ つきこんにゃく	波佐見米 じゃがいも さとう	ごま油	600 22	795 30.5
13木	米粉パン	海の幸スパゲティ フルーツ入りサラダ	ベーコン えび いか	牛乳	にんじん 大葉	たまねぎ きゅうり みかん缶	キャベツ しめじ パイン缶	米粉パン スパゲティ さとう	バター 油	606 25.6	819 33.7
14金	ごはん	がめ煮 きびなごのごまフライ 塩もみきゅうり	とり肉 厚揚げ	牛乳 きびなごフライ	にんじん	きゅうり たけのこ しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	597 24.5	759 30.3
17月	はちみつ パン	ごぼうのクリームスープ かぼちゃフライ アスパラサラダ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	アスパラガス かぼちゃフライ	たまねぎ きゅうり 黄ピーマン コーン	はちみつパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	620 21.3	812 26.7
18火	ジャンバラヤ	マカロニスープ 野菜コロッケ トマト	豚挽肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	ピーマン トマト缶	たまねぎ キャベツ	米 麦 ABCマカロニ コロッケ	油	594 21.2	757 26
19水	波佐見の ごはん	肉じゃが ごまあえ (中)さんまのおかか煮	豚肉 厚揚げ (中)さんま	牛乳	にんじん いんげん	ほうれん草	たまねぎ つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま 練りごま 油	568 20.7	819 31.6
20木	黒砂糖パン	カレーうどん ビーンズサラダ	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり おき身枝豆	ごぼう	黒砂糖パン うどん さとう	カレールー オリーブ油	562 26.6	716 33.3
21金	ごはん	もずくスープ こいわしの梅揚げ チャンプルー 6月23日は「沖縄慰霊の日」	豚肉 たまご 豆腐 かつお節	牛乳 もずく こいわし 赤みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ にがうり		米	ごま油 油	588 24.6	751 30.4
24月	ごはん	ビーフ汁 アセロラゼリー イカと厚揚げのチリソース炒め	豚肉 いか 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ しいたけ	米 ビーフ でん粉 さとう ゼリー	ごま油 油	593 23	747 28.2
25火	麦ごはん	牛ごぼう丼 きゅうりとわかめの酢の物	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく	きゅうり 深ねぎ	米 麦 春雨 でん粉 さとう	ごま ごま油	587 20.1	746 24.4
26水	波佐見の ごはん	飛魚のつみれ汁 とり肉のごま揚げ おひたし	とり肉 とびうすり身 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま 油	602 29.9	765 37.2
27木	コッペパン	ポテトとキャベツのスープ オムレツ メロン チョコ大豆クリーム	ウィンナー オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ メロン	キャベツ	コッペパン じゃがいも	チョコクリーム 油	619 23.3	794 29
28金	麦ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン おろしりんご	キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃがいも さとう	カレールー 油	595 18.8	756 22.8

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。
食品群では5群に入ります。
★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

実(み)だくさんの汁もので
「しっかり朝ごはん」

6月は「食育月間」です

学校では子どもたちが栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力を身につけるため、給食の時間をはじめ各教科等と関連づけた食育に取り組んでいます。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみてください。

今月使用予定の地元産食材

毎週水曜日は、町内産の米を使用予定。
※食育月間にあわせて、県内各地の野菜を使用予定。

