



令和6年度 6月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】 よくかんで食べよう



日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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		
3	月	米粉パン	○		牛乳			米粉パン		646 27.8 2.8	799 34.2 3.4
		チリコンカン		豚肉 ミックスドビーンズ		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく				
		バイクドポテト						じゃがいも	油		
		コンソメスープ		鶏肉		にんじん ブロッコリー	大根 しめじ キャベツ				
4	火	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間はよくかむ食べものとカルシウムが多い食べものをたくさん使います。 今日のよくかむ食べものは『ニラ・えのきたけ・切り干し大根』。カルシウムの多い食べものは『豆腐・さばのゆずみそ煮(骨ごと食べられます)』です。									
		麦ごはん	○	牛乳				米 麦		633 25.0 1.8	755 28.3 2.2
		サバのゆずみそ煮		サバのゆずみそ煮							
		ニラ玉汁		豆腐 卵		にんじん ニラ	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉			
		切り干し大根のごまあえ					キャベツ きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま		
5	水	今日のよくかむ食べものは『ごぼう・れんこん・こんにゃく・干しいたけ・しらす干し』。カルシウムの多い食べものは「生揚げ・しらす干し」です。									
		わかめご飯	○		牛乳 わかめ			米 麦		606 24.3 2.4	759 29.4 3.1
		根菜の煮もの		豚肉 平天 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう れんこん 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		
		しらすあえ			しらす干し	小松菜	キャベツ もやし	砂糖			
6	木	今日のよくかむ食べものは『血うどんのめん・わかめ・とうもろこし・もやし』。カルシウムの多い食べものは『チーズ』です。									
		血うどん	○	豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	血うどん 砂糖 片栗粉	油	657 24.9 2.4	804 30.1 2.8
		中華サラダ		ハム	わかめ		きゅうり もやし とうもろこし		ごま油		
		チーズ蒸しパン			チーズ			蒸しパンミックス			
7	金	今日のよくかむ食べものは『鶏肉・大豆・茎わかめ』。カルシウムの多い食べものは『大豆・豆腐』です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		699 26.9 2.4	866 33.5 3.2
		鶏肉と大豆のあまがらめ		鶏肉 大豆				片栗粉 砂糖	油		
		梅おかかあえ		かつおぶし		ほうれん草	キャベツ 練り梅				
		茎わかめのみそ汁		豆腐 とくちみそ	茎わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも			
10	月	< 秋吉小学校の給食はありません。 >									
		米粉パン いちごジャム	○		牛乳			米粉パン いちごジャム		888 34.2 3.1	
		パンネのケチャップ煮		豚肉 ミートボール		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ 砂糖			
		海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス		キャベツ きゅうり	砂糖	油		
11	火	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		649 25.9 2.3	793 29.5 2.8
		サワラの黄金焼き		サワラ			コーンクリーム缶		マヨネーズ		
		たくあんあえ					たくあん キャベツ きゅうり		ごま		
		はんぺん汁		はんぺん 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ				
12	水	親子丼	○	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉		656 28.5 2.0	820 35.0 2.5
		香味あえ		ツナ		ほうれん草 ねぎ	キャベツ しょうが				
		メロン					メロン				
13	木	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		671 21.2 1.5	861 24.7 2.2
		春巻き						春巻き	油		
		レモンサラダ		ハム		ほうれん草	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	油		
		フォーのスープ		鶏肉		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ 干しいたけ	フォー			

*材料の都合により、産地や献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

日 曜	主 名 献立名	主 名 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
		牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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
14 金	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁	○		牛乳			米 麦		621 24.3 2.0	782 29.9 2.5
17 月	米粉パン 県産夏みかんジャム 美祢野菜シチュー ゆずきちサラダ	○		○牛乳			○米粉パン ○夏みかんジャム		627 29.6 2.2	784 35.0 2.8
18 火	麦ごはん 県産アジのかりん揚げ 昆布あえ 小野茶めん汁	○		○牛乳			●米 ●麦		611 24.0 1.6	767 29.5 2.2
19 水	麦ごはん たまげる麻婆なす きくらげと卵のスープ ヨーグルト	○		○牛乳					639 24.9 2.3	784 29.5 2.9
20 木	秋吉台高原牛の肉うどん ひじきとアスパラガスのマヨネーズあえ 白ご飯 味付けのり	○		○牛乳			○うどん		605 22.4 2.4	777 27.5 3.1
21 金	麦ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 磯香あえ ふるさとみそ汁	○		○牛乳			●米 ●麦		626 27.1 2.3	761 31.4 2.9
24 月	メンチカツバーガー レタススープ	○		牛乳		キャバツ	米粉パン	油	688 25.9 2.7	767 28.5 3.3
25 火	麦ごはん メバルのみりん焼き ゆかりあえ 豆乳汁	○		牛乳			米 麦		601 25.3 2.1	766 28.8 2.7
26 水	ポークカレー らっきょうサラダ	○		牛乳		キャバツ	じゃがいも	油	644 23.4 2.4	807 28.5 3.0
27 木	麦ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ズッキーニの炒めもの サケボールのすまし汁	○		牛乳			米 麦		625 25.9 2.1	759 29.5 2.7
28 金	麦ごはん 豚キムチ トックススープ	○		牛乳			米 麦		637 25.9 1.9	800 31.7 2.5