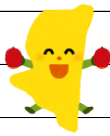
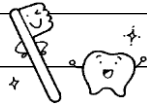




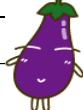
令和7年度 6月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	主 　 　 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			
2	月	ざぶ汁は宮崎県の郷土料理です。いろいろな野菜を「ざぶざぶ」煮ることからこの名前になりました。										
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦			618 22.9 1.7	716 25.4 2.0
		さばのゆすみそ煮		さばのゆすみそ煮								
		ざぶ汁		生あげ かまぼこ	にんじん ねぎ かぼちゃ	ごぼう 大根 干しいたけ	じゃがいも					
ゆかりあえ		にんじん		キャベツ きゅうり								
3	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		581 25.0 2.1	746 33.5 2.5	
		県産納豆（中学校のみ）		納豆								
		ぶた肉のしょうが炒め		ぶた肉	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが		油				
		とうふとわかめのみそ汁		とうふ 油あげ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも				
4	水	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この1週間はかみごたえのある食材をたくさん使って給食を作ります。										
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		533 18.0 1.4	651 21.0 1.9	
		あげ春巻き		春巻き				油				
		ニラ玉スープ		とうふ たまご	にんじん ニラ	玉ねぎ もやし しいたけ	かたくりこ					
しらすのサラダ		しらす干し		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油					
5	木	かみかみサラダはさきいかを使ったサラダです。かめばかむほど味がでてくるサラダです。										
		黒とうパン	○		牛乳			黒とうパン		621 27.9 2.8	804 35.7 3.5	
		コーンと大豆のメンチカツ		コーンと大豆の メンチカツ								
		コンソメスープ		とり肉	にんじん ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ 大根	じゃがいも					
かみかみサラダ	さきいか	にんじん		キャベツ きゅうり		油						
6	金	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。歯を丈夫にするカルシウムもたくさんとることができます。										
		麦ごはん	○		牛乳		米 県産麦			602 24.8 2.1	755 31.8 2.7	
		ししゃもの塩焼き		ししゃも								
		じゃがいものそぼろ煮		とり肉 生あげ ちくわ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも しらたき さとう	油				
たくあんあえ		にんじん		キャベツ きゅうり もやし たくあん		ごま						
9	月	かみかみビビンバは切干大根・もやし・ほうれん草など、かみごたえのある野菜がたくさん入っています。										
		かみかみビビンバ	○	ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 切干大根 もやし	米 県産麦 さとう	ごま油	650 26.0 1.7	775 30.7 2.2	
		春雨とたまごのスープ		とり肉 たまご	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ	春雨	ごま油				
		小野茶ムース			小野茶ムース							
とり肉の大豆がらめは、とりのからあげと炒った大豆を甘からいたレであえた料理です。大豆はかたいのでよくかんで食べましょう。												
10	火	麦ごはん	○		牛乳		米 県産麦		621 26.5 2.2	764 32.5 2.8		
		とり肉の大豆がらめ		とり肉 大豆		かたくりこ さとう	油					
		生あげのみそ汁		生あげ 麦みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも					
		こんぶあえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり					
11	水	ミートボールカレー	○	ミートボール ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	米 県産麦 じゃがいも	油 カレールウ	621 22.0 2.6	759 26.2 3.2	
		海そうサラダ		ハム	海そうサラダ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング			
12	木	米粉パン いちごジャム	○		牛乳		いちごジャム	米粉パン		605 24.1 2.3	748 29.7 2.7	
		トマトスパゲティ		ぶた肉 トマト 大豆ミート		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	スパゲティ	油			
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油			
13	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		610 24.3 1.5	751 28.8 2.0	
		さわらのみそマヨネーズ焼き		さわら 白みそ				ノンオイル マヨネーズ				
		もずく汁		とうふ かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ					
		ごまあえ				にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	さとう	ごま			

* 材料の都合により、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	献立名	牛乳	主 　　　 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	
				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			
16	月	16日～20日は地産地消週間です。地産地消週間は、山口県内でとれた食材をたくさん使って給食を作ります。（☆印は山口県産食材、★印は美祢市産）										
		麦ごはん	○		☆牛乳			★米 ★県産麦		629 24.2 2.3	759 28.3 2.5	
		鶏肉のマーマレードソースかけ		☆とり肉			マ-マルドジ ャム かたくりこ ☆米粉	油				
		ふるさとみそ汁		☆とうふ ★麦みそ	☆わかめ	にんじん ☆ねぎ	★しいたけ ★玉ねぎ	じゃがいも				
		磯香あえ			☆焼きのり	にんじん ★ほうれん草	★キャベツ	さとう				
17	火	秋吉台のカルスト台地で育った秋吉台高原牛を使ったうどん汁です。										
		麦ごはん	○		☆牛乳			★米 ★県産麦		608 22.8 1.9	728 26.2 2.2	
		肉うどん汁		★牛肉 油あげ		にんじん ☆ねぎ	★玉ねぎ	☆うどん さとう				
		たまご焼き		☆たまご焼き								
		甘酢あえ				にんじん	★キャベツ ★きゅうり	さとう	ごま			
18	水	「たまげる」は「おどろく」という意味の言葉です。今日は「菰たまげなす」という大きななすを使います。										
		麦ごはん	○		☆牛乳			★米 ★県産麦		622 26.0 2.3	751 31.7 3.0	
		たまげる麻婆なす豆腐		☆ぶた肉 ☆とうふ ☆大豆 赤みそ		にんじん ☆ねぎ	☆なす ★玉ねぎ ★干しいたけ ★たけのこ	さとう				ごま油
		中華サラダ		☆ハム	☆わかめ	にんじん	★キャベツ ★きゅうり	さとう				ごま油
		県産みかんゼリー						☆みかんゼリー				
19	木	米粉パン 県産夏ぼんかんジャム	○		☆牛乳		☆夏ぼんかんジャム	☆米粉パン				598 22.7 1.9
		米粉シチュー		☆ベーコン ☆とり肉 ☆豆乳	にんじん ★アスパラガス		★玉ねぎ	じゃがいも ☆米粉	バター			
		ひじきと大豆のサラダ		☆大豆	☆ひじき		にんじん	★キャベツ ★きゅうり	さとう	油		
20	金	麦ごはん	○		☆牛乳			★米 ★県産麦		290 22.2 1.3	719 25.2 1.7	
		ハモカツ		☆ハモカツ				油				
		ヤーコンめん汁		☆豆腐		にんじん ☆ねぎ	★玉ねぎ ★しいたけ ☆大根 ★たけのこ	☆ヤーコンめん				
		キャベツのソース炒め		☆ぶた肉 かつおぶし		にんじん 小松菜	☆れんこん ★キャベツ	さとう				油
23	月	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦				
		発芽玄米入りつくね		発芽玄米入りつくね								
		かぼちゃのみそ汁		とうふ 油あげ 麦みそ		にんじん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ					
		ごま酢あえ				にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま			
24	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		610 27.1 1.7	745 32.7 1.9	
		ぶた肉のピリ辛炒め		ぶた肉 生あげ 赤みそ		にんじん 青ピーマン	もやし しょうが にんにく	さとう かたくりこ	油			
		トックスープ		とり肉 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ	トック	ごま油			
25	水	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦				617 21.8 2.3
		鹿野高原豚のコロッケ					コロッケ	油				
		とりだんご汁		とりだんご とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく				
		くきわかめあえ			くきわかめつくだ煮	にんじん	キャベツ きゅうり					
26	木	ウインナーサンド	○	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン		644 26.4 2.7	757 30.6 3.3	
		ABCスープ		とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 えのきたけ	じゃがいも マカロニ				
		ヨーグルト			ヨーグルト							
27	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦				583 23.5 1.7
		ちくわのいそべやき（中学校のみ）		ちくわのいそべやき								
		じゃがいもと高野とうふの煮もの		ぶた肉 高野とうふ		にんじん	干しいたけ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも こんにゃく さとう	油			
		香味あえ		ツナ		にんじん ねぎ ほうれん草	キャベツ もやし しょうが	さとう				
30	月	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		613 27.0 2.7	748 32.5 3.3	
		とり肉のスタミナ焼き		とり肉			しょうが にんにく	さとう	ごま油			
		豆乳汁		とうふ 油あげ 麦みそ 豆乳		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも				
		じゃこ天炒め		平天	しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ		ごま油 ごま			

＊ この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。
給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。