2025年

6月　予定献立表

苅田町立学校給食センター
苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日(曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	調味料 その他
2(月)	ミルク ねじりパン	ほうれん草オムレツ 野菜ソテー ポークビーンズ	豚肉 卵 チキンハム 大豆	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋	ｵﾘｰﾌﾞ油 菜種油	塩 こしょう しょうゆ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｺﾝｿﾒ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾜｲﾝ
3(火)	ごはん	鶏肉と野菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め いわしバーグ 昆布豆	鶏肉 いわし 大豆	牛乳 昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく 筍 椎茸 キャベツ	米 砂糖 でん粉	菜種油	酒 塩 こしょう しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
4(水)	麦ごはん	**【歯と口の健康習慣(~10日)】** さばみそ煮　たぬき汁 切干大根の炒め煮	さば みそ 油揚げ 天ぷら	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 椎茸 こんにゃく えのきたけ 生姜	米 麦 砂糖	菜種油	しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつおだし
5(木)	麦ごはん	中華丼 味付玉子２個 春雨と野菜のさっぱり炒め 一食小魚	いか えび 豚肉 卵 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 生姜 筍 木耳 椎茸 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 塩 こしょう しょうゆ 酢
6(金)	麦ごはん	わかさぎフリッター3尾 浦上そぼろ 実だくさんみそ汁	豚肉 天ぷら 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかさぎ	人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく もやし しめじ 大根 キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ みりん いりこだし
9(月)	ソフト フランスパン	照焼チキンパティ ごぼうサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン ごぼう	パン 砂糖 じゃが芋 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	ｵﾘｰﾌﾞ油 バター 生ｸﾘｰﾑ ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	塩 こしょう 酢 しょうゆ ﾜｲﾝ コンソメ チキンブイヨン
10(火)	ごはん	さんま甘露煮 筑前煮 高菜の油炒め	さんま 鶏肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 高菜漬け	こんにゃく ごぼう 筍 椎茸	米 砂糖	ごま油 菜種油	しょうゆ 酒 みりん
11(水)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め ぎょうざ 中華スープ 青梅ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 生姜 白菜キムチ 木耳	米 麦 春雨 砂糖 でん粉 砂糖(ゼリー)	菜種油	酒 しょうゆ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 中華スープ 塩 こしょう
12(木)	ごはん	あじフライ 小松菜の煮浸し 玉ねぎのみそ汁	あじ 厚揚げ かつお節 米みそ 油揚げ	牛乳 若布	小松菜 ねぎ 人参	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ みりん いりこだし
13(金)	ｽﾊﾟｲｼｰ ライス	**【インドの料理】** キーマカレー 春雨ともやしのソテー ヨーグルト	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ 生姜 セロリー にんにく りんご もやし	米 小麦粉 春雨	菜種油 ｵﾘｰﾌﾞ油	カレー粉 塩 こしょう ﾜｲﾝ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ
16(月)	ﾜﾝﾛｰﾌ ﾊﾟﾝ りんごｼﾞｬﾑ	スパゲッティペスカトーレ キャベツとコーンのサラダ 卓上ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ベーコン いか えび あさり	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	パン ジャム スパゲッティ 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ワイン 塩 ｶﾚｰ粉 こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ
17(火)	ごはん	いわしのおかか煮 こんにゃくの金平 野菜たっぷりみそ汁 ムース	いわし 米みそ 天ぷら 油揚げ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう もやし キャベツ	米 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし
18(水)	ごはん	ねぎ入り厚焼玉子 じゃが芋の旨煮 梅干し	卵 鶏肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 梅干し 生姜 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩
19(木)	麦ごはん	**【 食育の日 ： トマト 】** ハヤシライス 小松菜とｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ チーズ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 じゃが芋	ｵﾘｰﾌﾞ油 菜種油 ハヤシルウ	ﾜｲﾝ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう しょうゆ
20(金)	麦ごはん	さんまみぞれ煮 豚肉とピーマンのソテー けんちん汁	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 こんにゃく ごぼう 椎茸 大根	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 塩 しょうゆ みりん 昆布だし かつおだし
23(月)	黒糖パン	**【沖縄県の郷土料理】** するるフライ3尾 人参しりしり ミネストローネ シークヮーサーゼリー	ツナ 卵 ベーコン	牛乳 きびなご	人参 トマト	玉ねぎ　もやし セロリー キャベツ	パン じゃが芋 ゼリー(砂糖)	菜種油	酒 しょうゆ 塩 こしょう ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ コンソメ
24(火)	麦ごはん	麻婆豆腐 コーンシューマイ２個 キャベツのﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰサラダ	豚肉 豆腐 赤だしみそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜　根深ねぎ にんにく 椎茸 コーン ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじゃん 酢
25(水)	麦ごはん	豚丼 ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ こんにゃく 椎茸 根深ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん
26(木)	麦ごはん	さば生姜煮 なすとひき肉の炒め物 じゃが芋のみそ汁	さば 米みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 なす えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	酒 しょうゆ いりこだし
27(金)	ごはん	とんかつ 野菜のごま炒め もずく汁 一食ｱｰﾓﾝﾄﾞ入り小魚	豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳 もずく いりこ	人参 みつば	キャベツ コーン えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 でん粉	菜種油 ごま ごま油 アーモンド	しょうゆ 塩 こしょう 昆布だし かつおだし
30(月)	県産小麦 食パン	トマトオムレツ ツナとごぼうのソテー ABC スープ	卵 ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ ごぼう セロリー	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ｵﾘｰﾌﾞ油 ごま 菜種油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	塩 こしょう 酢 しょうゆ コンソメ チキンブイヨン

6月分平均栄養価	エネルギー	744kcal	たんぱく質	14.5%	脂質	27.8%
栄養基準値		830kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%

牛乳は毎日つきます。
※苅田町のホームページでも献立表や食育だよりを公開しています。

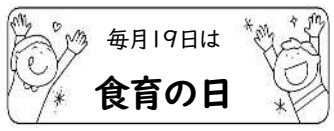
ひとくちメモ

【献立のねらい】

今月は「歯と口の健康週間」にちなみ、健康な歯をつくるために必要なカルシウムやビタミン等を多くふくむ食材や、かみごたえのある食材を使った料理が登場します。

６月は

６月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。



給食では毎月 19 日に、地域の産物について紹介しています。今月は苅田町でとれた「トマト」です。

夏野菜の代表のトマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがヨーロッパにあるほど、栄養がたっぷりです。

19 日はハヤシライスに苅田町でとれたトマトをたっぷり使います。

今月の地場産物予定

苅田町　米　米みそ
玉ねぎ　トマト
みやこ町または行橋市
玉ねぎ　はちみつ
小松菜　ねぎ
上毛町　木耳