



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆	
1 火	主食	ご飯	米							6/24 (火)
	主菜	A 中華風じゃが豆煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 レンズ豆	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参 にはら 筍					
		B 高野豆腐入り酢豚	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	豚肉 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸				大豆	
	副菜	ほうれん草と人参とツナのナムル	サラダ油 ごま ごま油	ツナ	もやし ほうれん草 人参 にんにく				ごま	
		アーモンドじゃこ	アーモンド 上白糖	ちりめんじゃこ						
ミックスフルーツ				パイン缶 黄桃缶						
2 水	主食	ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳						6/25 (水)
	主菜	A 海幸豆乳シチュー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 海老 いか 豆乳 生クリーム いんげん豆 ひよこ豆	人参 玉葱 小松菜				大豆	
		B きのことオムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 いんげん豆 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 しめじ マッシュルーム 人参 ほうれん草					
	副菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉葱					
		シュガーポテト	さつまいも 揚げ油 上白糖							
		チーズ		チーズ						
冷凍パイン (別付)				冷凍パイン						
3 木	主食	ご飯	米							6/26 (木)
	主菜	A いかの香味焼き	サラダ油 ごま油	いか	生姜 にんにく 長ねぎ ピーマン もやし					
		B 鶏肉とじゃが芋のごま味噌煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 玉葱 人参 いんげん				ごま	
	副菜	ゴーヤチャンプルー	サラダ油	豚肉 豆腐 卵 オイスターソース おかか	にがうり もやし				大豆	
		きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
大豆の磯煮		三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆	人参				大豆		
4 金	主食	ご飯	米							6/27 (金)
	主菜	A 豚肉と生揚げの味噌炒め	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 赤ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく				大豆	
		B 擬製豆腐	サラダ油 上白糖	卵 豆腐 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸				大豆	
	副菜	蓮根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉葱				ごま	
		大根と人参の金平	サラダ油 三温糖	さつまいも	大根 人参					
のりの佃煮		三温糖	のり							
7 月	主食	ご飯	米							6/30 (月)
	主菜	A 鮭の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	鮭	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
		B 照り焼きいかバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	いか 鶏肉 豆腐 卵	玉葱 生姜 干し椎茸 万能ねぎ				卵 小麦 大豆	
	副菜	七とうどん	うどん		きゅうり 人参				小麦	
		味噌ドレッシングサラダ	三温糖 ごま油	味噌	キャベツ 小松菜 もやし 玉葱					
うずら卵の生姜煮			うずら卵	生姜				卵		
8 火	主食	ご飯	米							7/1 (火)
	主菜	A 肉豆腐コチジャン風味	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	にんにく チンゲン菜 しめじ 人参 長ねぎ				大豆	
		B 揚げ出し豆腐 海鮮チリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	豆腐 卵 ほたて いか	にんにく 長ねぎ 筍 赤ピーマン 万能ねぎ				卵 大豆	
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 ごま油		人参 きゅうり キャベツ 玉葱					
		麻婆ビーンズ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	大豆 豚肉 味噌	長ねぎ にはら 生姜 にんにく				大豆	
杏仁フルーツ			杏仁豆腐	黄桃缶 パイン缶				乳		
9 水	主食	ダイスチーズパン	小麦粉 上白糖 マーガリン	チーズ 卵 脱脂粉乳						7/2 (水)
	主菜	A キャベツのキッシュ風	サラダ油	卵 生クリーム ベーコン チーズ	キャベツ 玉葱 グリンピース					
		B 白身魚のアーモンドフライ	アーモンド 小麦粉 パン粉 揚げ油	メルルーサ 卵					卵 小麦	
	副菜	きのことたらこのペンネ	マカロニ オリーブ油	たらこ	赤ピーマン 玉葱 しめじ にんにく				小麦	
		フレンチサラダ	サラダ油 上白糖		ほうれん草 大根 きゅうり 玉葱					
ポテトのミルク煮		じゃが芋 バター	調理用牛乳					乳		
冷凍みかん (別付)			冷凍みかん							
10 木	主食	ご飯	米							7/3 (木)
	主菜	A 鱈フライ マスタードソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖	あじ 卵					卵 小麦	
		B 夏野菜カレー煮	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 なす いんげん				乳 小麦	
	副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 人参 きゅうり 玉葱					
		ほうれん草コーンソテー	サラダ油		ほうれん草 コーン 玉葱					
ココナッツケーキ		ココナッツ バター マーガリン 上白糖 小麦粉	調理用牛乳 卵					卵 乳 小麦		

※マークシートでの申込締切は 6月 日までです。



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆		ごま
11 金	主食 ご飯	米									7/4 (金)
	主菜 A 豆腐の鶏そぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ 小松菜					大豆		
	主菜 B 鮭の和風ピザ焼き	サラダ油 上白糖 でん粉	鮭 味噌 チーズ	生姜 玉葱 干し椎茸 ピーマン		乳					
	副菜 糸寒天和え		糸寒天	キャベツ ほうれん草 人参							
	副菜 ごましょうゆポテト	じゃが芋 バター ごま				乳				ごま	
14 月	副菜 豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ							大豆	7/7 (月)
	主食 わかめご飯	米 サラダ油	わかめ								
	主菜 AB共通 鶏ももと根菜の照り煮	サラダ油 三温糖	鶏肉	「鶏ももと根菜の照り煮」は、大門中3年生が考えた献立です。	大根 ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 いんげん						
	副菜 こんにやく和え	こんにやく サラダ油			キャベツ きゅうり コーン 玉葱						
	副菜 切干大根の煮付け	サラダ油 上白糖	さつま揚げ		切干大根						
15 火	副菜 すまし汁 (アロエみかん)		鶏肉	長ねぎ 人参 筍 ほうれん草						アロエシロップ漬け みかん缶	7/8 (火)
	主菜 AB共通 鶏肉の黒酢あん	でん粉 揚げ油 三温糖	鶏肉	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ							
	副菜 海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱							
	副菜 青のりポテト	じゃが芋	青のり								
	副菜 すまし汁 (人参ふりかけ)	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ		長ねぎ 人参 筍 ほうれん草					人参 小松菜	
16 水	主菜 中華麺	中華麺							小麦		7/9 (水)
	主菜 A ちゃんぽん風あんかけ	サラダ油 でん粉	海老 いか うずら卵 豚肉 さつま揚げ オイスターソース	人参 玉葱 筍 干し椎茸 もやし 生姜	卵				そば		
	主菜 B ジャージャー麺 (具)	ごま油 サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 レンズ豆 味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 たら							
	副菜 大根ツナマヨサラダ	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	ツナ	大根 きゅうり 人参 玉葱							
	副菜 レバーケチャップがらめ 枝豆	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜		乳				大豆	
17 木	主菜 A ピリ辛肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにやく 三温糖	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース							7/10 (木)
	主菜 B 鯖の竜田揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油 三温糖	さば	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ							
	副菜 塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉葱							
	副菜 冬瓜煮	サラダ油 でん粉	鶏肉	とうがん えのきたけ 生姜							
	副菜 ひじきふりかけ	上白糖	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ								
副菜 かき氷アイス ソーダ味	かき氷アイス (りんご)										

※スープ提供の学校はアロエみかんは付きませんが、調理場内では他校分を調理していますのでアレルギーのある方はご注意ください。

※スープ提供の学校は人参ふりかけは付きませんが、調理場内では他校分を調理していますのでアレルギーのある方はご注意ください。

旬の枝豆を茹でて提供します。

「冬」という漢字が付きますが夏が旬の野菜です。

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料8品目についてアレルギー表示しています。
- くすみ・そば・ピーナッツは給食で使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。
- * 7月7日のうどんは同一工場内で卵を含む製品を製造しております。
- * 7月16日の中華麺は同一工場内でそば・卵・大豆・えび・山芋を含む製品を製造しております。

WEB画面の献立更新は5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	802	814
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.3	31.3
脂質 g	18.4~27.7	25.4	26.6

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪ 献立、食材料でよくわからない時は学務課中学校栄養士におたずねください♪

中学校給食スクールランチの内容の充実を目指し、スープ容器を用いた「あたたかい献立」の2学期からの導入に向けて、7月に1回下記の日程でリハーサルを行います。スープ付スクールランチ提供日は、主菜のA・B選択はありません。

7月14日(月) 東中、大門中、南中、中央中
7月15日(火) 久留米中、西中、下里中



夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

