

令和7年 6月



中学校給食献立予定表



直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	使われている食品と体内での主な働き						たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ	
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	牛丼の具 きゅうりとカニカマの酢の物	麦ごはん	★ 牛肉 かにかまぼこ	わかめ 牛乳	人参	糸こんにゃく 玉ねぎ 白ネギ 胡瓜	砂糖 丸麦 米	油 すりごま(白)	742 22.3 24.4	【旬の食べ物】  アスパラ  じゃがいも  トマト  にんじん  ピーマン  きゅうり  あじ 旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。	
3 (火)	鶏肉のピザ焼き キャベツとコーンのソテー オニオンスープ キャロットコッパパン	パン	★ 鶏肉 ウインナー	チーズ 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく キャベツ コーン カネル 玉ねぎ	キャロットパン	油	729 30.1 36.8		
4 (水)	アジのピリ辛揚げ 大豆とひじきの煮物 豆腐と小松菜の味噌汁	麦ごはん	★ あじ 角天 冷凍大豆 豆腐 米味噌	芽ひじき 牛乳	いんげん 人参 小松菜	生姜 おろしにんにく こぼろさき かつお こんにゃく えのき	砂糖 でん粉 米 丸麦	揚げ油 油	711 29.3 19.7		
5 (木)	豚肉の生姜炒め もずく入り五目厚焼き玉子 味噌汁	麦ごはん	★ 豚肉 スライスもずく 五目玉子 油揚げ 米味噌	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖 丸麦 米	油	713 30.5 19.9		
6 (金)	いわし梅煮 肉入きんぴらごぼう 味噌汁	麦ごはん	★ いわし 梅煮 角天 鶏肉 米味噌	わかめ 牛乳	人参	こぼろさき 枝豆 木豆 白菜	砂糖 米 丸麦	ごま油 油	712 27.9 20.9		
9 (月)	さばの味噌煮 ゆかり和え かきたま汁	麦ごはん	★ さば 米味噌 赤味噌 卵 豆腐	わかめ 牛乳	ゆかり 人参	生姜 胡瓜 大根	でん粉 砂糖 丸麦 米		785 28.6 29.6		6月は食育月間です! 生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、若い頃から食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。 毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、朝ごはんを毎日しっかり食べたり、自分で料理をしてみたり...できることからチャレンジしてみましよう! 給食では、直方で採れた食材を使った献立や、勉強を頑張っている皆さんを応援する献立、日本や世界の郷土料理を提供する予定です。お楽しみに!
10 (火)	ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ いちごミックスジャム 県産小麦食パン	パン	★ ミンチ 冷凍大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 角切 缶 ブロッコリー	玉ねぎ コーン カネル	砂糖 じゃがいも 梅ジャム パン	油 ドレッシング	725 29.2 27.5		
11 (水)	国産太刀魚フライ 切干大根煮 味噌汁 一食中濃ソース	麦ごはん	★ 太刀魚フライ 角天 米味噌	牛乳	人参	枝豆 きんぎょ 干切大根 椎茸 もやし キャベツ	砂糖 米 丸麦	揚げ油 油	723 22.4 22.5		
12 (木)	ハンバーグ(直方産たまねぎのソース) 直方産アスパラとポテトのソテー コンソメスープ	麦ごはん	★ ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳	人参 アスパラ ほうれん草	おろしにんにく 玉ねぎ	砂糖 でん粉 じゃがいも 丸麦 米	油	715 22.7 23.5		
13 (金)	バターチキンカレー 彩りフレンチサラダ	麦ごはん	★ 鶏肉 ロースハム	牛乳	人参 トマト 角切 缶	玉ねぎ おろしにんにく コーン カネル キャベツ	米 丸麦	バター有塩 ドレッシング	787 29.8 24.0		
16 (月)	甘辛肉団子 ハンサンスー 中華風スープ	麦ごはん	★ ミートボール ロースハム	牛乳	人参 カットチン 菜	胡瓜 玉ねぎ	でん粉 砂糖 緑豆 春雨 丸麦 米	揚げ油 いりごま(白) ごま油	731 22.3 23.6		
17 (火)	茄子とトマトのミートスパ フルーツミックス メロンパン	パン	★ ミンチ	牛乳	人参 トマト 角切 缶	玉ねぎ 茄子 おろしにんにく かんかん 黄桃	スパゲティー アレンジ タイセイロー メロンパン	オリーブ油	702 23.8 24.2		
18日、19日、20日は期末考査のため 給食はありません。											
23 (月)	かしわのすき焼き 竹輪の磯辺揚げ	麦ごはん	★ 鶏もも 小肉 焼豆腐 ちくわ	青のり 牛乳	人参	白菜 白ネギ 糸こんにゃく しめじ	砂糖 中力粉 米 丸麦	揚げ油	715 28.1 20.4		
24 (火)	キーマカレー風コロッケ ひよこ豆のサラダ マカロニスープ クレセントロールパン	パン	★ ロースハム ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	コーン カネル 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ	カレー コロッケ シェル マカロニ パン	揚げ油 エッグア マヨネー	700 22.2 30.9		
25 (水)	鯖の塩焼き 豚肉と高野豆腐の煮物 味噌汁	麦ごはん	★ さば 豚肉 スライス 高野豆腐(サイコロ1/20) 米味噌	わかめ 牛乳	人参 いんげん	椎茸 板こんにゃく	砂糖 じゃがいも 丸麦 米	油	800 31.6 32.4		
26 (木)	木の葉どんぶりの具 玄米入り平つくね	麦ごはん	★ 卵 かまぼこ 角天 つくね	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ 白ネギ 椎茸	でん粉 砂糖 米 丸麦		734 29.9 19.3		
27 (金)	鶏の唐揚げ かなぎの佃煮 具沢山味噌汁	麦ごはん	★ 鶏肉 厚揚げ(冷凍) 米味噌	かなぎ佃煮 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 大根 もやし	でん粉 丸麦 米	揚げ油	811 29.6 28.2		
30 (月)	ジャンバラヤの具 スパサラ	麦ごはん	★ 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン トマト 角切 缶 ブロッコリー	玉ねぎ コーン カネル	スパゲティー 米 丸麦	油 エッグア マヨネー	747 23.9 26.9		
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。											
のマークがある日はスプーンが付きます。											
学校給食の栄養基準											
830											
41.5											
28.3											



【今月の直方産食材】
玉ねぎ
アスパラガス



直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。
素材の味を感じながら、美味しくいただきます。
※直方産の野菜は赤字で記載しています。