



令和6年6月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
3月	コッペパン	じゃがいものベーコン煮 ごまドレッシングサラダ マーマレード	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも さとう マーマレード	ごま 油	636	779
4火	むぎ 麦ごはん	とりごぼう汁 ししゃもフライ 即席漬け 6月4日は「虫歯予防デー」	とり肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ 昆布	にんじん こねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 麦 油	534	715	
5水	波佐見の ごはん	かきたま汁 とり肉とパプリカの炒め物	とり肉 たまご かに風味かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン こねぎ	たまねぎ 黄ピーマン たけのこ	波佐見米 てん粉 さとう	油	614	781
6木	ナン	野菜スープ キーマカレー 型抜きチーズ	とり肉 合挽肉 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	ナン カレーウ 油	532	700	
7金	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	豚挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり	米 春雨 てん粉 さとう	ごま ごま油	619	788
10月	うめ 梅しごはん	春雨汁 とり肉の唐揚げ からしあえ 6月10日は「入梅」	とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 こねぎ しごはんの葉	たまねぎ きゅうり たけのこ コーン カリカリ梅 しいたけ	米 春雨 てん粉 さとう	油	582	748
11火	ごはん	のっぺい汁 具入り卵焼き ごま酢あえ	とり肉 厚揚げ 卵焼き	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく もやし	米 里いも てん粉 さとう	練りごま 油	555	716
12水	波佐見の ごはん	みそ汁 鯛のみぞれ煮 クープイリチー (中)納豆	豚肉 油揚げ いわしのみぞれ煮 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	波佐見米 じゃがいも さとう	ごま油	610	795
13木	こめこ 米粉パン	海の幸スパゲティ フルーツ入りサラダ	ベーコン えび いか	牛乳	にんじん 大葉	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ みかん缶 パイン缶	米粉パン スパゲティ さとう	バター 油	606	819
14金	ごはん	がめ煮 きびなごのごまフライ 塩もみきゅうり	とり肉 厚揚げ	牛乳 きびなごフライ	にんじん	きゅうり ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油	599	759
17月	はちみつ パン	ごぼうのクリームスープ かぼちゃフライ アスパラサラダ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス パセリ かぼちゃフライ	たまねぎ きゅうり 黄ピーマン ごぼう コーン	はちみつパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	620	812
18火	ジャンバラヤ	マカロニスープ 野菜コロッケ トマト	豚挽肉 とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	米 麦 ABCマカロニ コロッケ	油	594	757
19水	波佐見の ごはん	肉じゃが ごまあえ (中)さんまのおかか煮	豚肉 厚揚げ (中)さんま	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ もやし つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま 練りごま 油	568	819
20木	くろざとう 黒砂糖パン	カレーうどん ビーンズサラダ	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり コーン おき身枝豆	黒砂糖パン うどん さとう	カレーウ オリーブ油	562	716
21金	ごはん	もずくスープ こいわしの梅揚げ チャンプルー 6月23日は「沖縄慰霊の日」	豚肉 たまご 豆腐 かつお節	牛乳 もずく こいわし 赤みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ ながうり	米	ごま油 油	588	751
24月	ごはん	ビーフン汁 アセロラゼリー イカと厚揚げのチリソース炒め	豚肉 いか 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ しいたけ	米 ビーフン てん粉 さとう ゼリー	ごま油 油	593	747
25火	むぎ 麦ごはん	牛ごぼう丼 きゅうりとわかめの酢のもの	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう 深ねぎ つきこんにゃく	米 麦 春雨 てん粉 さとう	ごま ごま油	587	746
26水	波佐見の ごはん	飛魚のつみれ汁 とり肉のごま揚げ おひたし	とり肉 とびうおすり身 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	米 てん粉 さとう	ごま 油	602	765
27木	コッペパン	ポテトとキャベツのスープ オムレツ メロン チョコ大豆クリーム	ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ メロン	コッペパン じゃがいも	チョコクリーム 油	619	794
28金	むぎ 麦ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース おろしりんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレーウ 油	595	756

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をとのえるもとになる」に分類しています。
食品群では5群に入ります。

★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

実(み)だくさんの汁もので
「しっかり朝ごはん」

今月のみそ汁

油揚げ・玉ねぎ・
じゃがいも・小松菜
・鬼木の麦みそ
(だしは煮干しだし)

今月使用予定の地元産食材

毎週水曜日は、町内産の米を使用予定。
※食育月間にあわせて、県内各地の野菜を使用予定。

6月は「食育月間」です

学校では子どもたちが栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力を身につけるため、給食の時間をはじめ各教科等と関連つけた食育に取り組んでいます。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみてください。