

令和6(2024)年



「岡垣町イメージキャラクター
びやりんなびわすけ」

6月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地産産(岡垣町周辺)食材



米 きゅうり 小松菜 トマト アスパラガス
玉ねぎ びわ 豆腐 椎茸 キャベツ じゃがいも



岡垣町中学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
				1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
3 月	 柏型パン	 セルフフィッシュバーガー (ホキフライ・ボイルキャベツ・一食タルタルソース) ミネストローネ	ホキ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ(玉ねぎ) セロリ マッシュルーム	柏型パン マカロニ	油 タルタルソース	703	
4 火	 白ご飯	 鶏肉のねぎソース焼き 野菜のおかか和え 新じゃがいものみそ汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	ねぎ 人参	しょうが 白ねぎ キャベツ(きゅうり) もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	719	
5 水	 ぶどうパン	 白いんげん豆の豆乳ポタージュ カラフルソテー びわ	ベーコン ひよこ豆 豆腐 白いんげん豆 ウィンナー	牛乳	人参 パセリ ビーマン パプリカ	玉ねぎ エノキ エリンギ キャベツ びわ	ぶどうパン じゃがいも	油	670	
6 木	 カレーピラフ	 コーンサラダ ジャーマンスープ 一食チーズ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 コーン(きゅうり) キャベツ レモン	米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	700	
7 金	 わかめご飯(減量)	 ちゃんぽんうどん ごぼうとピーナッツのサラダ	豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが ごぼう(きゅうり)	米 うどん	油 ピーナッツ マヨネーズ	739	
10 月	 パインパン	 ポークビーンズ チキンサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく(きゅうり) キャベツ	パインパン 砂糖 じゃがいも	油	702	
11 火	 白ご飯	 揚げぎょうざ(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ぎょうざ 豚肉 鶏肉	牛乳	ビーマン パプリカ 豆苗	しょうが たけのこ きくらげ キャベツ 玉ねぎ エノキ コーン	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	749	
12 水	 ねじりパン	 鶏肉のハニーマスタード焼き ハムサラダ アスパラ入り野菜スープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ねじりパン 砂糖 蜂蜜	油	701	
13 木	 麦ご飯	 中華丼 切り干し大根の和え物	豚肉 かまぼこ 焼豚	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 椎茸 もやし 切干大根 きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	677	
14 金	 白ご飯	 豚肉とじゃがいもの煮物 じゃこ入り和風サラダ 納豆	豚肉 ツナ 納豆	牛乳 しらす干し わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ(きゅうり) レモン	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	778	
17 月	 県産小麦食パン	 地場産野菜のポトフ 小松菜とコーンのソテー ココアクリーム	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス 小松菜 パプリカ	玉ねぎ キャベツ コーン	県産小麦食パン ココアクリーム	油	658	
18 火	 岡垣産ご飯	 さばのホイル焼き ゆかり和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 しそ ねぎ	キャベツ(きゅうり) 梅 椎茸 ごぼう	米 里芋 こんにやく 片栗粉		712	
19 水	期 末 考 査 一 日 目									
20 木	期 末 考 査 二 日 目									
21 金	 クファージュシー	 スルル(きびなご)の唐揚げ ゴーヤサラダ もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉 油揚げ ツナ かまぼこ 豆腐	牛乳 きびなご もずく	人参 ゴーヤ 豆苗	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ エノキ	米 砂糖 シークワーサーゼリー	油 マヨネーズ	857	
24 月	 ロールパン	 ペンネアラビアータ チップスサラダ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ(きゅうり)コーン	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖 ポテトチップス	油 オリーブ油	713	
25 火	 白ご飯	 豚肉の甘辛炒め にら卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ビーマン にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ もやし	米 片栗粉	油 ごま油	700	
26 水	 ワンローフパン	 ホキのマヨネーズ焼き ミニサラダ ラビオリスープ いちごジャム	ホキ ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 豆苗	玉ねぎ(きゅうり) キャベツ コーン レモン	ワンローフパン パン粉 砂糖 ラビオリ いちごジャム	油 マヨネーズ	709	
27 木	 白ご飯	 鶏肉とレバーのバーベキューソースからめ 即席漬け 厚揚げとわかめのみそ汁	鶏肉 レバー 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ エノキ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	840	
28 金	 麦ご飯	 ダールカレー フルーツ&ゼリー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ じゃがいも りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 ゼリー じゃがいも	油 バター	916	

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは
卵の入っていない製品を使用しています。



☆ ○ は、地産産の食材を使用する予定です。

☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。

☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

給食の 食べる幸せ かみしめる 岡垣中学校 2年
よくかんで 給食タイム 楽しもう 岡垣中学校 3年



給食ではよくかむことも意識してもらえように、噛みごたえのある食材を献立に入れることもあります。
特に、「歯と口の健康週間」である今月4～10日には噛みごたえのあるもの、歯の健康にいい食材が登場します。
食事をおいしく味わうためにも、歯は大切にしてくださいね♪