

令和7(2025)年



6月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材



米 豆苗 玉ねぎ じゃがいも
きゅうり 椎茸 トマト 小松菜



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)	
2 月	 パインパン		ペンネの豆乳クリームソース チキンサラダ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム きゅうり キャベツ	パインパン ペンネマカロニ じゃがいも 砂糖	油	700
3 火	 白ご飯		カレー肉じゃが 切干大根の和え物	豚肉 焼豚	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	702
4 水	 背割りコッペパン		セルフチリドッグ (焼きウインナー・チリコンカン) 小松菜とコーンのスープ	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン	背割りコッペパン 砂糖 片栗粉	油	728
5 木	 白ご飯		豚肉のしょうが炒め 即席漬け 納豆 湯葉のすまし汁	豚肉 納豆 かまぼこ 湯葉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 ねぎ	しょうが エノキ 玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	砂糖 片栗粉	油 ごま油	753
6 金	 白ご飯		いわしのカリカリフライ(2本) 野菜のおかか和え わかめとキャベツのみそ汁	かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いわし わかめ	人参	キャベツ きゅうり もやし えのき	砂糖	油	721
9 月	 ねじりパン		白いんげんのトマト煮 チーズサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ(きゅうり)	ねじりパン じゃがいも 砂糖	油	653
10 火	 菜飯(減量)		わかめうどん 根菜とピーナッツのサラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 れんこん ごぼう きゅうり	うどん ピーナッツ マヨネーズ		712
11 水	 食パン		ホキのチリソース焼き ミニサラダ いちじくジャム ジャーマンスープ	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく(きゅうり) キャベツ コーン レモン	食パン いちじくジャム 砂糖(じゃがいも)	油	634
12 木	 白ご飯		高野豆腐のうま煮 和風サラダ	鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ(きゅうり)	砂糖 じゃがいも	油	755
13 金	 白ご飯		揚げ餃子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	餃子 豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ 豆苗	しょうが たけのこ きくらげ 玉ねぎ えのき コーン キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	769
16 月	 米粉パン		スパゲティナポリタン チップスサラダ	ウインナー	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン スパゲティ 砂糖 ポテトチップス	油 オリーブ油	744
17 火	 麦ご飯		親子丼 かぼす和え	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ(きゅうり) かぼす	米 麦 砂糖	ごま	741
18 水	 ワンローフパン		セルフサンドイッチ (ツナポテトサラダ・スライスチーズ) 豆と野菜のスープ	ツナ ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 スライスチーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ	ワンローフパン じゃがいも	マヨネーズ	657
19 木	 岡垣産ご飯		さわらのゆず醤油焼き ひじきの炒め煮 豚汁	さわら 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 豆苗 ねぎ	ゆず ごぼう だいこん キャベツ(椎茸)	米 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま油	752
20 金	 白ご飯		ラフテー ゴーヤサラダ もずく汁	豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	牛乳 もずく	人参 豆苗 ゴーヤ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖 黒糖	マヨネーズ	846
23 月	 県産小麦食パン		地場産野菜のポトフ ごぼうのマヨネーズ和え 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ ごぼう(きゅうり) コーン	県産小麦食パン じゃがいも 黒豆きなこクリーム	マヨネーズ	701
24 火	期 末 考 査 一 日 目									
25 水	期 末 考 査 二 日 目									
26 木	 麦ご飯		ボークカレー フルーツ&ゼリー	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 りんご みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	917
27 金	 白ご飯		鶏肉とレバーの揚げからめ 野菜の昆布和え きのこのみそ汁	鶏肉 レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ(きゅうり) 玉ねぎ えのき しめじ	米 片栗粉 砂糖	油	819
30 月	 食パン		鶏肉のバーベキューソース焼き コーンサラダ 野菜スープ あまおうジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	にんにく(玉ねぎ) コーン(きゅうり)キャベツ レモン セロリ	食パン あまおうジャム 砂糖	油	702

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、地場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」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「歯は一生もの」とよく言いますが、歯は毎日欠かさず使うものであり、一生大切にしたいものです。歯の健康を維持するには、毎日の歯みがきと食習慣が深くかかわってきます。岡垣町内の中学校では、4日から10日の間の給食に、歯の健康に良いカルシウム豊富な食材や噛みごたえのある食材を使った献立が登場します。歯と口の健康週間の期間中は、よく噛むことを意識したり、自分の歯の健康について考えたりしてみましょう。

