



令和5年

6月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

東谷山中

★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。



日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	コッパン 生乳 マロニーの 野菜炒め 大豆のココアりんかけ みかん果汁	魚・肉・大豆・大豆製品 豚肉 ちくわ 卵とぼろ 大豆	牛乳・小魚・海藻 脱脂粉乳 牛乳 乳・卵不使用	緑黄色野菜 にんじん ピーマン	その他の野菜・きのこ・果物 玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが みかん果汁	穀類・いも類・砂糖 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 とうもろこし 砂糖 でんぷん	油脂 マーガリン ごま ごま油	塩 酒 塩 しょうゆ みりん こしょう 塩 ココア	813 34.9 2.4
2	金	ご飯 生乳 筑前煮 かつおみそ	鶏肉 厚揚げ ちくわ かつお焼きなまり節 麦みそ 茶うけみそ	牛乳 乳・卵不使用	にんじん いんげん にら	竹の子 ごぼう 椎茸 大根 れんこん こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま	酒 みりん しょうゆ さば節(だし) みりん	771 29.0 2.5
5	月	バターパン 生乳 鶏肉の香草焼き ほうれん草のバターソテー ABCスープ	卵 鶏肉 ベーコン 乳・卵不使用	脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	小麦粉 砂糖 黒砂糖 コーングリッツ コーン 玉ねぎ キャベツ	マーガリン バター	塩 こしょう ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	775 33.8 3.0	
6	火	ご飯 生乳 豚肉のマヨネーズ炒め さつま汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	いんげん にんじん 葉ねぎ	米 玉ねぎ コーン にんにく 大豆もやし 大根 こんにゃく しょうが	砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	酒 しょうゆ みりん 酒 煮干し(だし)	768 31.9 2.0
7	水	麦ご飯 生乳 じゃがいものそばろ煮 春雨の酢の物	鶏ミンチ 厚揚げ ちくわ 乳・卵不使用	牛乳	にんじん にんじん	米 麦 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく しょうが きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん さば節(だし) しょうゆ 酢	764 27.1 2.2
8	木	米粉入りパン 生乳 ミートボールの酢豚風 白玉フルーツ	ミートボール(牛・鶏・豚) うずら卵 乳・卵不使用	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ピーマン	小麦粉 米粉 砂糖 ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ 竹の子 椎茸 みかん パイン もも ゼリー(なし果汁・ぶどう果汁)	砂糖 砂糖 白玉団子	マーガリン サラダ油	塩 しょうゆ ケチャップ 酢 鶏がらスープ ワイン	783 26.1 2.9
9	金	麦ご飯 生乳 タラのレモンしょうゆ けんちん汁	タラ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	米 麦 枝豆 コーン レモン果汁 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	砂糖 でんぷん 里芋	大豆油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	757 26.1 2.1
12	月	厚切りの食パン 黒豆きな粉クリーム 生乳 和風カレーうどん カリカリじゃこソテー	きなこ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ しらす干し	脱脂粉乳 乳製品 牛乳 乳・卵不使用	にんじん 葉ねぎ にんじん 小松菜	小麦粉 砂糖 砂糖 うどん キャベツ	マーガリン 植物油 ごま油 ごま	塩 しょうゆ カレー粉 カレールー 酒 鶏がらスープ さば節(だし) しょうゆ 塩 こしょう	709 30.6 3.3	
13	火	タコライス (ご飯・タコライスの具・ポ イルキャベツ) 生乳 わかめスープ	豚ミンチ 大豆ミート 豆腐	チーズ 牛乳 わかめ	パセリ にんじん 葉ねぎ	米 砂糖 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	サラダ油 ごま油 酒 しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ	732 30.2 2.4	
14	水	ご飯 生乳 親子どんぶり 炒めなます	鶏肉 卵 油揚げ ちくわ さつま揚げ かつお節 昆布 乳・卵不使用	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	米 玉ねぎ 椎茸 切干大根	砂糖 でんぷん 砂糖	酒 みりん しょうゆ さば節(だし) しょうゆ 酢	758 34.8 2.4	
15	木	ミルクパン 生乳 カラフルピーンズの ケチャップ煮 なっちゃんサラダ	卵 豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	小麦粉・砂糖 玉ねぎ 枝豆 にんにく マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ 甘夏みかん レモン果汁	砂糖 砂糖 砂糖 ほうちみつ	マーガリン マーガリン サラダ油	塩 ワイン ケチャップ チミグラスソース ピープル コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう	765 34.0 3.1
16	金	ご飯 生乳 かつおとポテトの梅香和え 豆腐と小松菜のみそ汁	かつお 豆腐 油揚げ おからパウダー 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜	米 練り梅 玉ねぎ もやし えのきたけ	じゃがいも 砂糖	大豆油	みりん しょうゆ 煮干し(だし)	767 29.0 1.8

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。

6月 給食だよ!

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康
が大切です。かみごたえのある食べ物を
食べてかむ力をつけましょう。

かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



令和5年

6月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
19	月	コッパン レーズンクリーム 生乳 なすとトマトの スパゲッティ ウインナーとキャベツのソテー	豚肉 ベーコン ウインナー	脱脂粉乳 粉乳 生乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト ほうれん草	レーズン 玉ねぎ なす にんにく キャベツ コーン	小麦粉 砂糖 砂糖 スパゲッティ	マーガリン 植物油 オリーブ油 サラダ油	塩 ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ	765 31.0 2.9
20	火	ご飯 牛乳 豚骨のみそ煮 ほうれん草のごま和え	豚肉 豚骨 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 にんじん	大根 こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ コーン きゅうり	米 黒砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	焼酎 しょうゆ みりん	763 28.6 2.2
21	水	高菜チャーハン 生乳 野菜たっぷりフォー ヨーグルト	焼き豚 豚肉 うずら卵	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん 高菜漬 にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ もやし きくらげ 竹の子 キャベツ しょうが	米 麦 平ピーマン	サラダ油 ごま油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ	721 29.3 3.0
22	木	フィッシュバーガー (パ・ガ・ポツ・白身魚万1・ キャベツ・ケール・ソラマメ) 生乳 豆乳コーンチャウダー	ホキ ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	パセリ にんじん パセリ	キャベツ ピクルス 玉ねぎ 玉ねぎ コーン にんにく	小麦粉・砂糖 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	マーガリン 大豆油 オリーブ油	塩 塩 塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	774 28.9 2.8
23	金	麦ご飯 生乳 チキンカレー カミカミサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 りんご ブルーベリー にんにく きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 米粉	サラダ油	ワイン カレールー ソース 塩 こしょう	847 30.1 2.2
26	月	黒糖パン 生乳 ミートボールの クリーム煮 シューシーフルーツ	鶏肉 ミートボール(鶏肉・豚肉)	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく ミートボール(玉ねぎ) みかん バイン ももりんご みかん果汁 ゼリー(なし果汁・ぶどう果汁)	小麦粉・砂糖・黒糖 マーガリン	マーガリン	塩 コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ	761 30.2 2.0
27	火	麦ご飯 生乳 かひと 関花煮 磯ミックス	豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 卵 かつお節	牛乳 煮干し 塩昆布	にんじん	玉ねぎ 竹の子 枝豆 しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 塩 さば節(だし) しょうゆ 酢 みりん	751 36.6 2.3
28	水	ご飯 生乳 麻婆なす ひじきどナッツの サラダ	豚肉 厚揚げ 大豆ミート 赤みそ	牛乳	にんじん にら ひじき にんじん	なす 玉ねぎ 竹の子 きくらげ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 アーモンド ドレッシング	酒 トウバンジャン みりん しょうゆ テンメンジャン	758 27.3 2.1
29	木	コッパン マーシャルピーンズ 生乳 チキンの ピザソース炒め ピーンズ野菜スープ	大豆粉 鶏肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆	脱脂粉乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆	小麦粉 砂糖 砂糖 フジリ 砂糖	マーガリン 植物油 サラダ油	塩 ココア 塩 こしょう ケチャップ ソース ピザソース 塩 しょうゆ こしょう ワイン 鶏がらスープ	764 34.1 3
30	金	麦ご飯 生乳 きびなごのカレー かぼちゃのみそ汁 ぶどうゼリー	厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ レモン果汁 大根 ぶどう果汁	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖	大豆油	酢 しょうゆ カレー粉 煮干し(だし)	780 25.8 2.2

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ ▼▼ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持って来る日です。忘れずに持ってきましょう。

6月 給食だより

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



みんな食べてると
おいしいね

家族全員そろって食事をする機会が減っているとされています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫を試みませんか。

7つのご食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

孤食

1人で食べること



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



子食

子どもだけで食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



固食

同じものばかり食べること



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

