



武雄北中学校 給食献立予定表(6/3~14まで)




日／曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
6月3日～7日はかむかむメニュー									
3	さば入りごぼう飯 / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	枝豆	ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん	711
	豚肉と切干大根の 甘酢炒め	豚肉		にんじん いんげん	切干大根 きくらげ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だし	27.1 18.4
		かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき 白菜	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒
4	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳	6月4日は「むし歯予防デー」		ご飯		ふりかけ	790
	カレーうどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	油	カレールウ 酒 しょうゆ みりん	27.9
	大豆の甘辛揚げ	大豆				砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酢	22.7
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	もやし きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ みりん	3.0
5	ツナとキャベツのトースト / 牛乳	ツナ	チーズ/牛乳	ピーマン	キャベツ とうもろこし	パン	マヨネーズ	こしょう 塩	820
	なすとチキンのガーリックソテー	鶏肉		にんじん	なす にんにく 玉ねぎ	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう 酒 コンソメ	33.6
	コロコロ野菜のトマトスープ	ウインナー		トマト にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ	じゃがいも	油	ケチャップ 塩	33.4
	はちみつレモンゼリー			パセリ		ゼリー		こしょう コンソメ	3.0
6	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			808
	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	31.6
	茎わかめのそぼろ炒め	鶏ひき肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	みりん 酒 しょうゆ	24.0
	えのきと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	えのき 玉ねぎ 白菜				2.6
7	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	742
	鶏の竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 みりん	25.9
	かりかり野菜の梅おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり 大根 梅	砂糖		しょうゆ	21.6
	五目春雨スープ	豚ひき肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しめじ	春雨	ごま油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.9
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			804
	豆腐ナゲット	鶏ひき肉 豆腐			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	塩 こしょう	31.9
	きゅうりとハムのごまサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	27.3
	豚キャベツスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しいたけ		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.7
11	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	767
	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢	33.1
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	22.1
	三つ葉とたまごのすまし汁	たまご 鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	三つ葉 にんじん	玉ねぎ もやし			塩 しょうゆ 酒	2.4
12	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン			806
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	31.8
	グリーンサラダ	鶏ささみ		ほうれん草	きゅうり レタス			ドレッシング	38.6
	ビタミンポタージュ	ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ にんにく		オリーブ油	塩 こしょう ルウ コンソメ	3.0
13	ご飯 / 牛乳		/牛乳	武雄でとれたアスパラです		ご飯		塩 酒 みりん	740
	豚肉とアスパラのしょうが炒め	豚肉		アスパラ にんじん	玉ねぎ しょうが	春雨 砂糖	油	こしょう しょうゆ	28.1
	ピリ辛豆乳スープ	鶏肉 みそ 豆乳		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しめじ	かたくり粉	油 ラー油	中華だし 塩	16.6
	メロン				メロン			こしょう しょうゆ	2.1
14	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	804
	手作りコロッケ	豚ひき肉 卵		パセリ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	ソース	27.6
	ピーマンのじゃこ炒め		しらす干し	ピーマン にんじん	もやし	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	20.8
	厚揚げとなすのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ 煮干し(だし)	ねぎ	玉ねぎ しいたけ なす				2.4



武雄北中学校 給食献立予定表(6/17~28まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
17 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			704
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							28.6
	豚しゃぶ和え	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	16.6
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 えのき			しょうゆ 塩 酒	2.5
18 月	ご飯 / 牛乳	鶏ひき肉 卵	/牛乳			ご飯			728
	青じそつくね焼き	豚ひき肉 みそ		しそ	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖		塩 しょうゆ 酒	28.1
	こんにゃくのきんぴら	さつま揚げ		にんじん きぬさや	ごぼう しめじ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	19.4
	もやしとわかめのスープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ		ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.6
19 水	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	かぼちゃ	にんにく しょうが	麦ご飯		カレールウ ソース	851
	夏野菜カレー	鶏肉	生クリーム	にんじん ピーマン	玉ねぎ なす チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	23.9
	トマトのツナサラダ	ツナ		トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう	22.6
	手作り甘夏ゼリー				甘夏	ゼリーの素		しょうゆ	2.5
20 木	ねぎ塩チャーハン / 牛乳	豚肉 卵	/牛乳	ねぎ にんじん	にんにく キャベツ	ご飯	ごま油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	722
	肉団子と野菜の 甘辛炒め	肉団子		パプリカ いんげん	玉ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	24.5 21.3
	フォーとレタスのスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	レタス 玉ねぎ	フォー	油	塩 こしょう しょうゆ がらスープ	2.2
				日本の味めぐり ～山口県～ 		ご飯		塩 こしょう	802
21 金	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆	ごぼう	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	32.7
	けんちょう	豆腐 ちくわ		にんじん	大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	20.1
	しめじと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	しめじ 玉ねぎ もやし				2.4
24 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ご飯		しょうゆ みりん	748
	キムチチゲうどん	豚肉 みそ		にら にんじん	白菜キムチ キャベツ	うどん	ごま油	中華だし 酒	28.7
	シューマイ	シューマイ							16.9
	海苔ごま和え	ちくわ	のり	にんじん 小松菜	きゅうり 大根	砂糖	ごま	しょうゆ	3.0
25 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			746
	あじフライ	あじフライ					油		27.1
	じゃがいもの香炒め	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 塩	20.5
	冬瓜のかしわ汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ ごぼう		油	塩 しょうゆ 酒	1.9
26 水	コッペパン(ジャム) / 牛乳		/牛乳	武雄でとれたアスパラです 		パン ジャム		ケチャップ コンソメ	780
	ペンネグラタン	豚ひき肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ しめじ	ペンネ 薄力粉	バター	塩 こしょう	32.3
	アスパラととうもろこしのサラダ	ツナ		アスパラ にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	31.0
	たまごスープ	卵 ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根	かたくり粉	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.0
27 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて食べよう		ご飯		豆板醤 みりん	779
	ピリ辛スタミナ丼	牛肉 みそ		にら にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖 かたくり粉	ごま油	酒 しょうゆ	28.6
	豆腐の具だくさんスープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのき 白菜	かたくり粉	油	塩 こしょう 酒	20.0
	ヨーグルト					ヨーグルト		しょうゆ 中華だし	2.1
28 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		ソース	792
	チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒	31.2
	さっぱり香味和え	豚肉	わかめ	にんじん 青じそ	もやし きゅうり しょうが	砂糖		しょうゆ 酢	22.9
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす				2.6