



武雄北中学校 給食献立予定表(6/2～13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		
2 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳	6月2日～6日はかむかむメニュー 		ご飯		塩 しょうゆ	759
	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	26.6
	切干大根の和え物	ハム		にんじん	切干大根 きくらげ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	22.9
	レタスと春雨のスープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	レタス 玉ねぎ えのき	春雨	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.4
3 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			731
	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	27.9
	茎わかめの炒めもの	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく	油	しょうゆ 酒 みりん	21.8
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖			2.7
4 水	ご飯 / 牛乳	6月4日は「おし歯予防デー」 		具をごはんにのせて食べよう		ご飯			743
	豚ごぼうのカミカミ丼	豚肉		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん 玉ねぎ しょうが	こんにゃく かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 みりん	27.6
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん	昆布(だし)	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ			しょうゆ 酒 塩	18.3
	ヨーグルト	かつお節(だし)	ヨーグルト						1.7
5 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 塩	730
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん きぬさや	玉ねぎ しいたけ	砂糖	油	酒 みりん	27.8
	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	みりん 酒	20.2
	豆腐のそばろ汁	豆腐 豚ひき肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜	かたくり粉	油	酒 しょうゆ 塩	2.0
6 金	ご飯 / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん	803
	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	31.1
	枝豆とコロコロ野菜のサラダ	ツナ	塩昆布	枝豆 にんじん	きゅうり 大根			ドレッシング	22.8
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす干し	ごはんのにせて食べよう		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.9
9 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			797
	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	33.7
	磯香和え	ちくわ	のり	チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		しょうゆ	25.4
	じゃがいもの豚汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも	油	酒	2.4
10 火	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	ご飯 こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	717
	春雨のごま酢和え	ハム		にんじん	大根 きゅうり	春雨 砂糖	ごま	酢 しょうゆ 塩	23.1
	かしわ汁	鶏肉	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし		油	塩 酒 しょうゆ	17.1
	さがみかんゼリー	かつお節(だし)	わかめ			ゼリー			2.3
11 水	はちみつバターパン / 牛乳		/牛乳			パン はちみつ	バター	酒 みりん 塩	763
	トマトとチキンの バジルソテー	鶏肉		トマト バジル ブロッコリー	玉ねぎ なす キャベツ にんにく	ペンネ	オリーブ油	こしょう コンソメ	28.6
	たっぷり野菜のミルクスープ	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ 白菜		オリーブ油	塩 こしょう 酒 コンソメ	33.5
								酒 コンソメ	3.1
12 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		中華だし	710
	フーヨーハイ	卵 かにかま 豆腐		きぬさや	玉ねぎ しいたけ	砂糖 かたくり粉	ごま油	塩 酒 しょうゆ	27.4
	きゅうりとささみのおかか和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ	17.6
	キャベツと肉団子のピリ辛スープ	肉団子		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ		ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.8
13 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			744
	きびなごフライ	きびなごフライ					油	塩 こしょう みりん	28.3
	アスパラと豚肉のしょうが炒め	豚肉		アスパラ にんじん	玉ねぎ もやし しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒	18.7
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき ごぼう				1.8



武雄北中学校 給食献立予定表(6/16～27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		
16 月	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 チャツネ	843
	夏野菜カレー	豚肉	生クリーム	にんじん ピーマン	玉ねぎ なす	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ケチャップ ピューレ	22.9
	トマトのツナサラダ	ツナ		トマト	きゅうり 大根 とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	23.4
	手作り甘夏ゼリー				甘夏	ゼリーの素 はちみつ			2.9
17 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 しょうゆ 塩	734
	回鍋肉	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	豆板醤 テンメンジャン	25.5
	わかめとたまごのスープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう 酒	17.7
	メロン				メロン			しょうゆ 中華だし	1.9
18 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ コンソメ	742
	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 小麦粉	バター	塩 こしょう	31.7
	アスパラとハムのサラダ	ハム		にんじん アスパラ	きゅうり キャベツ			ドレッシング	26.6
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 とうもろこし		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.3
19 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	737
	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	31.4
	ひじきと大豆の炒め煮	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 酒 みりん	21.5
	五目汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ 大根		油	塩 酒 しょうゆ	2.2
20 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			790
	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	塩 こしょう 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	油	しょうゆ 酒 みりん	20.6
	厚揚げとなすのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ	砂糖			2.4
23 月	高菜めし / 牛乳	錦糸卵	/牛乳	にんじん	高菜漬け	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒	779
	高野豆腐と鶏肉の甘辛炒め	鶏肉 高野豆腐		パプリカ 枝豆	玉ねぎ ごぼう しょうが	砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ 酢 みりん	29.6
	タイピーエン	豚肉 いか		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ	春雨	油	中華だし 酒	23.7
		うずらの卵						塩 こしょう しょうゆ	3.3
24 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			707
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							28.7
	ポン酢和え	豚肉 かつお節		にんじん チンゲン菜	もやし えのき	砂糖		しょうゆ 酢 酒	19.2
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.1
25 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ご飯		しょうゆ みりん	764
	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	26.8
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 塩	19.6
	チョレギサラダ		のり	にんじん	レタス きゅうり もやし にんにく	砂糖	ごま油	中華だし 酒	2.8
26 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			800
	チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒	31.1
	ピーフン野菜炒め	豚肉	わかめ	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ	ピーフン	ごま油	塩 こしょう オイスター	23.9
	小松菜としめじのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ 白菜			しょうゆ 中華だし	2.0
27 金									
30 月	ご飯 / 牛乳	鶏ひき肉 卵	/牛乳			ご飯			741
	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	30.1
	きんぴらこんにゃく	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	22
	冬瓜の具だくさん汁	厚揚げ 豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ しめじ		油	塩 酒 しょうゆ	1.7