

令和6年度6月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	3日 ④たけのこサラダ ① ②ごはん ③親子丼の具	4日 ④ごぼうとナッツのサラダ ① ②バターパン ③カラフルピズ	5日 ④いわしの生煮 ⑤虹白なます ① ②ごはん ③豚汁	6日 ④鶏レバーのオーロラソース和え ⑤サワークキャベツ ① ②チーズパン ③もずくスープ	7日 ④かみかみあえ ⑤のりふりかけ ① ②ごはん ③炒り豆腐
エネルギー たんぱく質	小 637kcal 小 30.6g 中 784kcal 中 38.3g	小 672kcal 小 28.5g 中 879kcal 中 37.7g	小 679kcal 小 27.3g 中 818kcal 中 33.7g	小 598kcal 小 30.4g 中 766kcal 中 37.1g	小 661kcal 小 28.2g 中 814kcal 中 35.2g
献立	10日 ④高菜としらす干しの炒め物 ① ②ごはん ③じゃがいものそぼろ煮	11日 ④マスタードサラダ ⑤パン粉 ① ②コッペパン ③マカロニグラタン風煮	12日 ④きびなこのピリ辛ソースかけ ⑤二色なます ① ②ごはん ③若竹のみそ汁	13日 ④ぎょうざ(小1個中2個) ⑤即席漬け ⑥ブルーベリージャム ① ②コッペパン ③五目うどん	14日 ④中華サラダ ① ②ごはん ③麻婆豆腐
エネルギー たんぱく質	小 642kcal 小 25.3g 中 786kcal 中 31.3g	小 612kcal 小 25.6g 中 781kcal 中 33.2g	小 647kcal 小 24.8g 中 783kcal 中 29.8g	小 580kcal 小 28.0g 中 756kcal 中 36.6g	小 637kcal 小 25.5g 中 774kcal 中 30.6g
献立	17日 ④チキンライスの具 ⑤ヨーグルト ① ②ごはん ③ふわふわ卵スープ	18日 ④フルーツポンチ ① ②ミルクパン ③大豆のミートソース煮	19日 ④かつお腹皮のかばやき ⑤ゆかりあえ ① ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁	20日 ④照り焼きキンパイ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ ① ②バーガーパン ③野菜のスープ煮	21日 ④ピリ辛みそはんの具 ① ②ごはん ③根菜つくねスープ
エネルギー たんぱく質	小 687kcal 小 29.0g 中 813kcal 中 34.4g	小 694kcal 小 29.6g 中 885kcal 中 36.8g	小 646kcal 小 28.3g 中 792kcal 中 35.1g	小 658kcal 小 33.0g 中 804kcal 中 39.2g	小 665kcal 小 24.5g 中 815kcal 中 30.2g
献立	24日 ④和風サラダ ① ②ごはん ③ポークカレー	25日 ④ほうれん草とコーンのソテー ① ②レーズンパン ③ボンゴレスバゲティ	26日 ④ひじきと煮干しの佃煮 ① ②ごはん ③筑前煮	27日 ④オムレツのキノコソースかけ ⑤チョコジャム ① ②コッペパン ③ハンプキンポタージュ	28日 ④ホイコーロー ⑤ももゼリー ① ②ごはん ③とうふのくず汁
エネルギー たんぱく質	小 665kcal 小 24.5g 中 814kcal 中 29.8g	小 665kcal 小 29.4g 中 881kcal 中 38.8g	小 665kcal 小 28.0g 中 810kcal 中 34.1g	小 632kcal 小 27.7g 中 827kcal 中 36.5g	小 639kcal 小 25.7g 中 769kcal 中 31.4g

6月は「食育月間」です

食育って何でしょう？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



6月の平均栄養量

エネルギー	小 649Kcal
	中 807Kcal
たんぱく質	小 27.7g
	中 34.5g
脂肪	小 26.1%
(エネルギーに対して)	中 24.8%

自分で食べたもので体はつくられます。



※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和6年度6月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月		火		水		木		金	
献立	3日		4日		5日		6日		7日	
主に休めるもの	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご スキムミルク ④ひじき		①牛乳 ③赤いんげん豆 マローファットピース ひよこ豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク		①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ みそ ④いわし		①牛乳 ③とり肉 もずく とうふ ④とり肝 みそ ⑤ひきわり大豆		①牛乳 ③とり肉 とうふ たまご スキムミルク さつまあげ ⑤のり ひきき粉 かつお粉	
主に体の調子を整えるもの	②玄米 ③にんじん グリンピース 干しいたけ ④たけのこ きゅうり にんじん きゃべつ コーン		②パターパン ③カラフルビズ		②ごはん ③豚汁		②チーズパン ③もずくスープ		②ごはん ③炒り豆腐	
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油		②パターパン ③じゃがいも 油 ④ピーナッツ すりごま さとう ノンエッグマヨネーズ		②米 強化米 ③里芋 油 ④さとう 加工でんぷん ⑤さとう		②チーズパン ③でんぷん ごま油 ④でんぷん さとう なたね油 バーム油 ⑤さとう 油		②米 強化米 ③ごま油 さとう ④つぼ漬け (さとう) さとう ごま油 ⑤ごま でんぷん 小麦胚芽 さとう 黒ごま	
調味料等	③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④薄口しょうゆ 酢 塩		③ケチャップ ピーフシュー ウスターソース 塩 こしょう コンソメ ④薄口しょうゆ 塩		③煮干し(だし用) ④しょうゆ 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ		③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華スープ ④しょうゆ 酢 酒みりん 薄口しょうゆ ケチャップ ウスターソース ⑤薄口しょうゆ 酢		③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 ④つぼ漬け(しょうゆ) 薄口しょうゆ 酢 塩 ⑤塩 砂糖	
エネルギーたんぱく質	小 637kcal 中 30.6g	中 784kcal 中 38.3g	小 672kcal 中 28.5g	中 879kcal 中 37.7g	小 679kcal 中 27.3g	中 818kcal 中 33.7g	小 598kcal 中 30.4g	中 766kcal 中 37.1g	小 661kcal 中 28.1g	中 814kcal 中 35.2g
献立	10日		11日		12日		13日		14日	
主に休めるもの	①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 えび スキムミルク チーズ ④ピーナッツ すりごま さとう ノンエッグマヨネーズ		①牛乳 ③とり肉 えび スキムミルク チーズ ④ピーナッツ すりごま さとう ノンエッグマヨネーズ		①牛乳 ③とり肉 かまぼこ かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かまぼこ かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ	
主に体の調子を整えるもの	②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが	
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン	
調味料等	③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ	
エネルギーたんぱく質	小 642kcal 中 25.3g	中 786kcal 中 31.3g	小 612kcal 中 25.6g	中 781kcal 中 33.2g	小 647kcal 中 24.8g	中 783kcal 中 29.8g	小 580kcal 中 28.0g	中 756kcal 中 36.6g	小 637kcal 中 25.5g	中 774kcal 中 30.6g
献立	17日		18日		19日		20日		21日	
主に休めるもの	①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ	
主に体の調子を整えるもの	②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが	
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン	
調味料等	③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ	
エネルギーたんぱく質	小 687kcal 中 29.0g	中 813kcal 中 34.4g	小 694kcal 中 29.6g	中 885kcal 中 36.8g	小 646kcal 中 28.3g	中 792kcal 中 35.1g	小 658kcal 中 33.0g	中 804kcal 中 39.2g	小 665kcal 中 24.5g	中 815kcal 中 30.2g
献立	24日		25日		26日		27日		28日	
主に休めるもの	①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 かつお かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ	
主に体の調子を整えるもの	②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが		②玄米 ③にんじん しょうが つきこんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが	
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン		②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン	
調味料等	③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ		③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ④高菜漬(しょうゆ 酢 塩) ⑤濃口しょうゆ	
エネルギーたんぱく質	小 665kcal 中 24.5g	中 814kcal 中 29.8g	小 665kcal 中 29.4g	中 881kcal 中 38.8g	小 665kcal 中 28.0g	中 810kcal 中 34.1g	小 632kcal 中 27.7g	中 827kcal 中 36.5g	小 639kcal 中 25.7g	中 768kcal 中 31.4g

6月は「食育月間」です 食育って何でしょう？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



6月の平均栄養量

エネルギー	小 649Kcal 中 807Kcal
たんぱく質	小 27.7g 中 34.5g
脂 肪	小 26.1g 中 24.8%

自分で食べたもので体はつくられます。
すききいかにあふれたい。



※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。