令和7年6月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい
「歯に良い食事を知ろう」

歯の健康を保つことは、食べ物を食べたり、飲んだりする他にも、話したり、力を出したりする（歯をくいしばる）時など、生きる上で重要な役割があります。
今月は、特に「歯と口の健康週間（6/4～6/10）」が実施されます。歯によい食事について考えてみましょう。

カルシウムを多く含む食品の摂取

よく噛んで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう

八代市麦島学校給食センター

…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

日	曜	献立名（配膳図）	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	（照り焼きチキンパティ） グリーンサラダ 牛乳 （バーガーパン） **ポトフ** セルフ照り焼きバーガー	牛乳 照り焼きチキンパティ 鶏肉　ウインナー	にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ いんげん きゅうり　キャベツ　枝豆むきみ	バーガーパン じゃがいも　油 油　三温糖	ポトフは、肉や野菜を長時間煮込んで、うまみを出していく料理です。フランス語で「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理として親しまれてきました。肉や野菜のうまみが染みたスープと一緒に、大きめにカットした具材を味わいましょう。	640 809	27.4 33.9
3	火	かみかみあえ 牛乳 ししゃもフライ 麦ごはん みそ汁 **【歯と口の健康週間メニュー】**	牛乳 ししゃもフライ 油揚げ　干しわかめ　豆腐 赤みそ　みそ さきいか	たまねぎ　なめこ キャベツ　きゅうり　にんじん	精米　麦 揚油 ごま　ノンエッグマヨネーズ	6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで今日は、歯を強くするカルシウムを多く含む食材を使用し、よくかむことを意識する献立にしました。健康を支える丈夫な歯を作るための食事について考えてみましょう。今月は他にも丈夫な歯を作るための食材を取り入れています。	586 760	21.0 27.4
4	水	（中のみ）シューマイ 牛乳 ミルクパン 杏仁豆腐 （チャー麺） （焼きチャー麺の具） **焼きチャー麺**	牛乳 豚肉 （中のみ）シューマイ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ たけのこ　干ししいたけ　干しきくらげ みかん缶　パイン缶　黄桃缶	ミルクパン チャー麺　でんぷん　ごま油 杏仁豆腐　三温糖	チャー麺とは、炒（チャオ）麺と書き、中国料理の焼きそばのことです。麺と具を一緒に炒めたり、油で揚げた麺にあんをかけたりします。給食では、チャー麺に豚肉や野菜がたくさん入った栄養たっぷりのあんをかけて食べます。	703 952	24.5 33.2
5	木	牛乳 （ひじきごはんの具）メンツカツ （麦ごはん） すまし汁 セルフひじきごはん	牛乳 **ひじき**　鶏肉　ひき割り大豆 メンチカツ 干しわかめ	こんにゃく　にんじん　枝豆むきみ にんじん　キャベツ	精米　麦 三温糖　油 揚油 ふ	ひじきには、食物繊維とミネラルが豊富に含まれています。特に、成長期のみなさんの骨や歯を強くするために必要なカルシウムや鉄は、海藻の中でもトップクラスです。まぜごはんや煮物、あえものなど、いろいろな料理に取り入れてみましょう。	667 845	24.6 31.0
6	金	牛乳 ゴーヤチャンプルー 麦ごはん 中華つくねスープ	牛乳 豚肉　卵　厚揚げ 中華つくね	**ゴーヤ**　たまねぎ　にんじん たまねぎ　にんじん　キャベツ　ねぎ	精米　麦 三温糖 はるさめ　油	ゴーヤの苦みは、モモルデシンといって消化液の分泌を促し、食欲を増進する働きなどがあります。さらに、ゴーヤには免疫力を高めてくれるビタミンCも豊富に含まれています。ぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。苦みが苦手な人も頑張って食べてみましょう。	621 766	24.0 29.6
9	月	とうもろこしの塩ゆで 牛乳 ぎょうざ ミルクパン タイピーエン	牛乳 豚肉　うずらの卵 ぎょうざ	たけのこ　キャベツ　にんじん たまねぎ　干しきくらげ　干ししいたけ **とうもろこし**	ミルクパン はるさめ　ごま油 揚油	とうもろこしは、日本では野菜として食べることが多い食品ですが、でんぷんを多く含んでいるため"粉"にして主食として食べる国もあります。今日は、八代産のとうもろこしをそのまま塩ゆでにしました。甘く、シャキシャキとした食感を楽しみながら、しっかりかんで食べましょう。	632 840	22.8 28.5
10	火	**【和食を味わう日】** 牛乳 さばの塩焼き　甘酢あえ 麦ごはん みそ汁	牛乳 塩さば 厚揚げ　豆腐　干しわかめ みそ	たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん	精米　麦 三温糖　ごま	今日は和食を味わう日です。和食は基本的に主食のご飯を左手前に、汁物を右手前、そして主菜や副菜を奥に配膳します。今日の主菜は「さばの塩焼き」、副菜は「甘酢あえ」、汁物は「みそ汁」です。食べる前に、きちんと配膳できているかチェックしてみましょう。	625 768	26.6 32.1
11	水	**一食ヨーグルト** 牛乳 フレンチサラダ コッペパン スープカレー	牛乳 鶏肉　粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ ズッキーニ　にんにく　しょうが きゅうり　キャベツ　にんじん ホールコーン	コッペパン じゃがいも　カレールウ　油 油　三温糖	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させてつくります。発酵することにより、牛乳の中のカルシウムやたんぱく質が、より消化吸収されやすくなります。また、乳酸菌には腸の中でビフィズス菌などの善玉菌をふやし、お腹の調子を整える働きがあります。	552 691	22.7 28.0
12	木	きゅうりのピリ辛 牛乳 **元気がでるレバー** 麦ごはん コンナムルスープ	牛乳 鶏肉　鶏レバー ベーコン	にら　しょうが たまねぎ　もやし　ホールコーン　にんじん 干しきくらげ　ねぎ きゅうり	精米　麦 揚油　でんぷん　小麦粉 三温糖 ごま油 三温糖　ごま　ごま油　ラー油	レバーに多く含まれる栄養は、鉄分です。体に吸収されやすく、貧血予防になります。鉄分は赤血球を作るのに大切で、赤血球には体中に酸素を運ぶ働きがあります。今日はレバーと鶏肉を揚げて、食欲をそそる香りのニラやしょうがを使ったタレと合わせています。	688 847	27.0 33.2
13	金	一食のり佃煮 牛乳 おかかあえ 麦ごはん 豚じゃが	牛乳 豚肉 糸かつお のり佃煮	たまねぎ　にんじん　こんにゃく いんげん もやし　きゅうり　にんじん	精米　麦 **じゃがいも**　三温糖　油 三温糖	じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、みかんと同じくらいのビタミンCも含まれています。さらに、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくい特徴があります。今日は八代産のじゃがいもをたくさん使った肉じゃがを作りました。	690 844	21.7 25.7
16	月	牛乳 ソフトチーズ　**チリコンカン** 食パン マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉　いんげん豆 ベーコン ソフトチーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく たまねぎ　キャベツ　にんじん 乾燥パセリ	食パン じゃがいも マカロニ	チリコンカンはアメリカ南部やメキシコの豆料理です。豆にひき肉やたまねぎ、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込みます。給食では、食べやすいようにケチャップ味で仕上げました。	563 707	22.5 27.4
17	火	**【ふるさとくまさんデー】** 牛乳 （鶏にら丼の具） トマトのごまだれ （麦ごはん） わかめ汁 セルフ鶏にら丼	牛乳 鶏肉 干しわかめ　豆腐	にんにく　にら　しょうが にんじん トマト　きゅうり　にんじん	精米　麦 小麦粉　でんぷん　揚油 三温糖 ふ ごま　ねりごま　三温糖	今日は、"ふるさとくまさんデー"です。地域で作られた農産物を使用した給食です。にらは、鶏にら丼にたくさん使いました。にらの風味が食欲をそそります。八代産のトマトは、栄養面はもちろんのこと、サラダにいろどりをそえます。	616 786	25.9 32.4
18	水	牛乳 **海藻サラダ** ミルクパン 焼きそば	牛乳 豚肉　ちくわ 海藻ミックス	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし にんじん　きゅうり　ホールコーン	ミルクパン スパゲティ ごま　ごま油　三温糖	海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。海藻には、出汁としても使用する"こんぶ"、みそ汁の具材として欠かせない"わかめ"、のり、ひじき、もずくなどがあります。今日は、わかめ、茎わかめ、こんぶ、赤とさかのりなどを使用しています。	560 713	22.2 27.6
19	木	じゃがいものきんぴら 牛乳 太刀魚のしょうがだれ 麦ごはん みそ汁	牛乳 **太刀魚粉付** 厚揚げ　干しわかめ　みそ 鶏肉	しょうが キャベツ　たまねぎ ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん	精米　麦 揚油　三温糖 **じゃがいも**　ごま　三温糖　油	今日使用するじゃがいもは八代産の「愛ポテト」です。せん切りにしてシャキシャキとした食感のきんぴらにしました。太刀魚は熊本県産で、しょうがを使ったタレをかけました。地元の旬の味を楽しんでください。	622 830	21.0 28.2
20	金	**【中体連応援メニュー】** 牛乳 （スタミナ丼の具） デザート （麦ごはん） キムチスープ セルフスタミナ丼	牛乳 豚肉　赤みそ ベーコン	こんにゃく　にら　にんじん　たまねぎ りんご　しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ　にんじん　キムチ	精米　麦 ワンタン レモンゼリー	今日は中体連大会応援メニューです。スタミナ丼に使っている豚肉には、糖質がエネルギーに変わる時に必要な働きをするビタミンB1が多く含まれています。ごはんと一緒に豚肉を食べることで、エネルギーをたくさん作りだすこ とができます。	620 751	23.5 28.7
23	月	**魚のマスタード焼き** 牛乳 イタリアンサラダ ひのくにパン ポテトスープ	牛乳 ホキ	たまねぎ　にんじん　キャベツ 乾燥パセリ ホールコーン　レタス　きゅうり　トマト	ひのくにパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　油 ドレッシング	マスタードとは、からしに酢などの調味料を加えたもので、からしの辛味と酢の酸味が持ち味の調味料です。今日は、マヨネーズにマスタードを合わせ、魚にからめて焼き上げました。魚だけでなく鶏肉や豚肉を使っても簡単にできます。	517 651	23.7 28.6
24	火	高菜の油炒め 豚肉とごぼうの煮物 牛乳 麦ごはん うずらの卵のすまし汁	牛乳 豚肉 うずらの卵　干しわかめ	**ごぼう**　にんじん　枝豆むきみ 干ししいたけ　こんにゃく キャベツ　にんじん 高菜漬け	精米　麦 三温糖　油 ごま　ごま油	ごぼうは、日本では栽培が盛んな野菜です。4月～5月にかけて種をまき、秋に収穫されるものと、9月下旬に種をまき、春から夏にかけて収穫されるものとがあります。特に初夏に収穫される新ごぼうは、風味がありおいしいといわれています。	621 764	22.6 27.6
25	水	（かきあげ） 梅マヨあえ ミルクパン （五目うどん）	牛乳 豚肉　てんぷら ツナ	ねぎ　にんじん　たまねぎ 干ししいたけ **かきあげ** きゅうり　キャベツ　にんじん　ねり梅	ミルクパン うどん麺　油 揚油 三温糖　ノンエッグマヨネーズ	かきあげとは、小さく切った野菜や魚介類を小麦粉を溶いた衣でまとめて油で揚げたものです。今日のかきあげにははたまねぎやにんじん、ごぼう、春菊などが入っています。うどんに乗せて食べましょう。	624 758	26.0 30.8
26	木	かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 手作り佃煮 麦ごはん みそ汁	牛乳 鶏ひき肉　厚揚げ 油揚げ　干しわかめ　みそ いりこ　糸かつお　昆布	**かぼちゃ**　たまねぎ　にんじん いんげん キャベツ　たまねぎ　えのきたけ	精米　麦 三温糖　油 ごま　三温糖	かぼちゃは世界中で栽培されています。現在日本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。これから夏にかけて多く出回るのが、西洋カボチャです。甘みが強く、ほくほくした食感です。	619 759	24.6 29.9
27	金	牛乳 生パインサラダ （麦ごはん） （ポークカレー） ポークカレーライス	牛乳 豚肉　粉チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが **パイナップル**　きゅうり　レタス	精米　麦 じゃがいも　カレールウ 油　三温糖	パイナップルは、松かさ（パイン）とりんご（アップル）から、松ぼっくりのような形とりんごのような酸味があるということで名づけられたといわれています。健康面では、疲労回復や夏バテに効果があり、特に肉等を食べた後に食べると消化を良くしてくれます。	642 787	19.2 22.6
30	月	一食おさつスティック 牛乳 バンサンスー 麦ごはん マーボーなす	牛乳 豚ひき肉　牛ひき肉　厚揚げ 赤みそ ハム	**なす**　たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぎ　にんにく　しょうが きゅうり　にんじん　きくらげ	精米　麦 ごま油　でんぷん はるさめ　ごま　三温糖　ごま油 おさつスティック	なすは、これからの暑い季節に旬を迎える夏野菜です。なすには、スーパーでよく見かける"中長なす"や丸みをおびた"米（べい）なす"、細長い"長なす"など様々な種類があります。八代市では、二見地区で長なすが栽培されており給食でも使用しています。	689 843	24.0 29.0
						小学校平均	624	23.7
						中学校平均	784	29.3

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。