



日	曜	献立	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
3	月	牛乳 ごはん 肉じゃが にらともやしのあえもの ぶどうゼリー	720	19.7	13.9
4	火	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも きんぴら 白玉汁	750	28.6	19.5
5	水	牛乳 ドライカレーサンド(背割りパン) キャベツとベーコンのスープ	754	33.1	28.4
6	木	牛乳 ごはん 高野豆腐の甘酢炒め かきたま汁	823	27.3	27.7
7	金	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ すまし汁	747	30.3	21.8
10	月	牛乳 ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アジアンスープ	837	27.0	30.8
11	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 しらすあえ	728	26.2	20.0
12	水	牛乳 ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ みかんジュース	970	36.4	29.5
13	木	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー焼き こふきいも ワンタンスープ	745	29.3	21.1
14	金	牛乳 麦ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ みそ汁	756	29.2	21.3
17	月	牛乳 ごはん ちぐさ焼き ナムル キムチチゲ	769	32.4	25.1
18	火	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 くきわかめのサラダ 冷凍みかん	781	25.9	28.6
19	水	牛乳 ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイピーエン【食育の日の献立】	753	30.4	23.1
20	木	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ 昆布あえ 魚そうめん汁	807	28.3	23.1
21	金	牛乳 麦ごはん 小いわしフライ ひじきサラダ みそ汁	835	26.6	32.2
24	月	牛乳 麦ごはん 野菜チャンプルー もずく汁 アセロラゼリー	728	30.1	19.7
25	火	牛乳 きびごはん(減量) ごぼう天うどん アーモンドあえ	711	21.1	19.3
26	水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ チンゲン菜のスープ	743	34.5	25.5
27	木	牛乳 ごはん きびなごの南蛮漬け 小松菜のごまあえ みそ汁 ヨーグルト	742	27.6	18.0
28	金	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) ツナとわかめのサラダ	876	28.5	33.0

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
※塩分は、生活習慣病予防の目的から 2.5g/食となるよう配慮しています。

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理
「日本の郷土料理」



熊本県

自然に恵まれた
地域色豊かな食文化

熊本県は、活火山・阿蘇山をもつことから“火の国”と呼ばれています。九州地方の中央部に位置し、北東部に阿蘇山、西部に有明海や八代海、海に突き出した宇土半島の先には天草諸島があります。山地・海・平野・島と多様なエリアを有するため、各地域で気候風土はかなりの違いがあります。かつて軍馬の産地であった阿蘇地域は、戦後の食糧難で馬肉を食べ始め、馬刺しも広く一般に伝わったそうです。豊かな自然の恵みを背景に、米、野菜、果樹、畜産が盛んです。



～ 熊本県の特産品 ～

県内での生産量が多いものを使った、有名な特産品が数多くあります。



高菜漬け

からし蓮根



馬刺し

いきなり団子



郷土料理 タイピーエン(太平燕)



タイピーエンは、春雨とたっぷりの野菜が入った中華風春雨スープで、戻した春雨に豚肉や、エビ、イカ、キャベツ、にんじんなどの旬の野菜とゆで卵を鶏がらや豚骨スープで煮た、熊本県の郷土料理です。

もともとは中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に華僑によって日本に伝来し、日本独特のアレンジが加えられたとされます。現在は熊本県の中華料理店における定番メニューとして、家庭でもよく食べられています。

熊本県の郷土料理

6月の献立より

タイピーエン

材料(4人分)

- 豚肉こま切れ 60g
- むきえび 40g
- うずら卵水煮 80g
- 春雨 25g
- キャベツ 60g
- 玉ねぎ 60g
- にんじん 30g
- しょうが 2g
- 干しきくらげ 2g
- ねぎ 20g
- 油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 鶏がらスープ 400ml

作り方

- ①キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切り、きくらげは水戻ししてせん切り、ねぎは小口切りにする。春雨は下ゆでしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、ねぎ以外の野菜、えびも加えて軽く炒める。
- ④鶏がらスープと調味料、うずら卵水煮、春雨を加えて煮る。
- ⑤味を調べて、ねぎを加えて仕上げ。

油で揚げたゆで卵をトッピングすることも
あるそうです。



学校給食献立予定表

令和6年6月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						調味料
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	ごはん 肉じゃが にらともやしのあえもの ぶどうゼリー	☆	牛肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ つきこんにやく もやし	米 じゃがいも さとう ぶどうゼリー	油 ごま油	しょうゆ 酒
4 (火)	麦ごはん 焼きししゃも きんぴら 白玉汁	☆	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳 子もちシヤモ	いんげん にんじん みずな	ごぼう つきこんにやく しいたけ	米 麦 さとう 白玉もち	ごま ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
5 (水)	ドライカレーサンド(背割りパン) キャベツとベーコンのスープ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ レンズ豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ セロリー	パン 小麦粉 じゃがいも	油	とんかつソース ソース カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
6 (木)	ごはん 高野豆腐の甘酢炒め かきたま汁	☆	高野豆腐 卵 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 にら	玉ねぎ えだまめ にんにく しょうが えのきだけ	米 でん粉 じゃがいも さとう	揚げ油 油	しょうゆ ケチャップ 酢 薄口しょうゆ 塩 だしiriこ
7 (金)	麦ごはん さばのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ すまし汁	☆	さば とうふ みそ	牛乳	しそご飯の素 にんじん ねぎ	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう		みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
10 (月)	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アジアンスープ	☆	とり肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン みずな	玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ	米 でん粉 さとう ビーフン	揚げ油 カシューナッツ 油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酒
11 (火)	麦ごはん 厚揚げのうま煮 しらすあえ	☆	牛肉 あつあげ	牛乳 しらすぼし	にんじん	こんにやく 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん 塩 酒
12 (水)	ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ みかんジュース	☆	牛ミンチ ぶたミンチ レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり みかんジュース	ミルクパン スパゲティ 小麦粉 さとう	油	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 赤ワイン
13 (木)	ごはん 鶏肉のカレー焼き こふきいも ワンドンスープ	☆	とり肉 あつあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし	米 でん粉 じゃがいも ワンタン		カレー粉 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 白ワイン
14 (金)	麦ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ みそ汁	☆	かつお とうふ みそ	牛乳	小松菜	しょうが 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
17 (月)	ごはん ちぐさ焼き ナムル キムチチゲ	☆	卵 ハム ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ えのきだけ キムチ	米 さとう	ごま ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ 酒
18 (火)	コッペパン ポテトのカレー煮 くきわかめのサラダ 冷凍みかん	☆	ウインナー	牛乳 くきわかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ ズッキーニ きゅうり コーン 冷凍みかん	パン じゃがいも	油 エッグケアマヨネーズ	ソース カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ
19 (水)	ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイピーエン	☆	あつあげ 赤だしみそ 米みそ かつお節 ぶた肉 えび うずら卵	牛乳	たかな漬 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 さとう はるさめ	油	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
20 (木)	ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ 昆布あえ 魚そうめん汁	☆	とりレバー 魚そうめん	牛乳 水晶昆布	ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 でん粉 じゃがいも さとう	揚げ油 アーモンド ごま	しょうゆ みりん 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
21 (金)	麦ごはん 小いわしフライ ひじきサラダ みそ汁	☆	ツナ あつあげ みそ	牛乳 いわし ひじき	ねぎ	きゅうり キャベツ えのきだけ 玉ねぎ	米 麦	揚げ油 ごま エッグケアマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ
24 (月)	麦ごはん 野菜チャンプルー もずく汁 アセロラゼリー	☆	ぶた肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 粉末かつお節	牛乳 もずく	にら にんじん ねぎ	もやし キャベツ しめじ 玉ねぎ	米 麦 アセロラゼリー	油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
25 (火)	きびごはん(減量) ごぼう天うどん アーモンドあえ	☆	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 きび 小麦粉 うどん	揚げ油 アーモンド	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 だし昆布 だしiriこ
26 (水)	黒糖パン ポークビーンズ チンゲン菜のスープ	☆	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	黒糖パン じゃがいも さとう	油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン
27 (木)	ごはん きびなごの南蛮漬け 小松菜のごまあえ みそ汁 ヨーグルト	☆	油揚げ みそ	牛乳 きびなご わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう じゃがいも	揚げ油 ごま	しょうゆ 酢 だしiriこ
28 (金)	キーマカレー(麦ごはん) ツナとわかめのサラダ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ ツナ 白インゲンビュレ	牛乳 チーズ 生クリーム くきわかめ	にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ	米 麦 小麦粉	油 バター エッグケアマヨネーズ	カレー粉 ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン

行事食等の紹介

☆ 4日 歯と口の健康週間(4日~10日) ししゃも

☆ 17日 世界の料理 韓国(ナムル・キムチチゲ)

☆ 19日 食育の日の献立 熊本県: タイピーエン

☆ 24日 沖縄慰霊の日(23日)(チャンプルー、もずく汁)

☆ 28日 食物繊維の多い食材(海そう)

