



日 曜	献 立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2 月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 魚そうめん汁	712	26.4	17.6
3 火	牛乳 きびごはん(減量) きつねうどん 野菜のさっぱりあえ りんごゼリー	748	22.8	18.4
4 水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ チンゲン菜のスープ	739	34.2	26.7
5 木	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも きんぴら みそ汁	715	28.2	22.4
6 金	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) ツナとわかめのサラダ	893	29.4	33.1
9 月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが きゅうりの中華漬け アセロラゼリー	729	19.8	14.0
10 火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 小松菜の甘酢あえ	851	35.6	28.1
11 水	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 ひじきのサラダ	734	26.6	29.7
12 木	牛乳 ごはん いわしのカリカリフライ おかかあえ みそ汁	754	26.3	24.2
13 金	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	769	27.7	22.5
16 月	牛乳 麦ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイビーエン	748	29.9	23.7
17 火	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 にらともやしのあえもの すまし汁	785	28.0	29.7
18 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	727	33.1	29.3
19 木	牛乳 ごはん 大豆の磯煮 【食育の日の献立】 にらたま汁	775	33.8	23.1
20 金	牛乳 麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ キャベツのサラダ みそ汁	879	30.0	31.2
23 月	牛乳 ごはん 野菜のチャンプルー もずく汁 ぶどうゼリー	739	30.2	20.6
24 火	牛乳 ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ 白玉汁	799	31.4	20.8
25 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	864	35.5	29.1
26 木	牛乳 麦ごはん 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	747	27.4	18.2
27 金	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも ラビオリスープ	751	29.4	20.2
30 月	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 ナムル 夏野菜のキムチチゲ	748	29.0	24.8

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」



給食に使われる「豆類」

豆類は、古くから米、麦などとともに重要な食物として栽培されてきました。年中行事や地域の食文化と結びつき、身近な食物として親しまれています。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの機能性成分も含み、子どもたちの成長にとっても重要な食品です。

給食には次のような豆類をよく使用しています。

大豆



大豆には、豊富なたんぱく質や食物繊維、カルシウム、イソフラボンなど、様々な栄養素が含まれています。特に、植物性たんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。また、骨の健康維持、便秘予防など、様々な健康効果も期待できます。

ひよこ豆



ひよこ豆には、たんぱく質やイソフラボンのほか、腸内環境を整える食物繊維や、血液・細胞の生産をサポートする葉酸、ナトリウムを外に排出するカリウムなど、様々な栄養素が含まれています。

レンズ豆



レンズ豆は、たんぱく質、食物繊維、鉄分、葉酸など、様々な栄養素が含まれています。豆類の中でも鉄分が豊富です。鉄分はヘモグロビンの材料となり、貧血予防に効果的です。

～ 給食に出てくる豆料理 ～

給食では様々な豆類を使った献立が数多くあります。今回は、その一部を紹介します。



大豆の磯煮



ビーンズシチュー



チリコンカン

キーマカレー



6月の献立より

大豆の磯煮

材料(4人分)

- ・牛肉スライス 120g
- ・ゆで大豆 120g
- ・乾燥ひじき 12g
- ・えだ豆むき身 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・こんにゃく 100g
- ・しょうが 8g
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 40cc

作り方

- ①ひじきは水につけておく。
- ②じゃがいもは角切り、こんにゃくは下ゆでして角切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③油でしょうが、牛肉、こんにゃく、じゃがいも、ひじき、ゆで大豆の順に炒め、水、調味料を加えて弱火で煮る。
- ④えだ豆むき身を加え、汁気がなくなるまで煮る。

肉の種類を変えてもおいしく食べられます！



学校給食献立予定表

令和7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						
			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		調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	麦ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 魚そうめん汁	☆	高野豆腐 とうり肉 魚そうめん	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
3 (火)	きびごはん(減量) きつねうどん 野菜のさっぱりあえ りんごゼリー	☆	あぶらあげ とうり肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 きび 砂糖 うどん りんごゼリー	油 ごま	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう だしiriこ だし昆布
4 (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 チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	黒糖パン じゃがいも 砂糖	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
5 (木)	麦ごはん 焼きししゃも きんぴら みそ汁	☆	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう つきこんにゃく 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 酒 だしiriこ
6 (金)	キーマカレー(麦ごはん) ツナとわかめのサラダ	☆	牛ひき肉 ツナ ぶたミンチ ガルバンゾー 白インゲンビュレ	牛乳 チーズ 生クリーム 細切り茎わかめ	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
9 (月)	麦ごはん 肉じゃが きゅうりの中 漬け アセロラゼリー	☆	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンビー ス つきこんにゃく きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	油 ごま油	しょうゆ 酢 酒
10 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 小松菜の甘酢あえ	☆	ぶたミンチ とうふ 厚揚げ レンズ豆 赤だしみそ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし コーン	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豆ばんじゅん しょうゆ 酢 酒
11 (水)	コッペパン ポテトのカレー煮 ひじきのサラダ	☆	ウインナー ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	油 ごま 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
12 (木)	ごはん いわしのカリカリフライ おかかあえ みそ汁	☆	かつお削り節 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 いわしフライ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ	米	揚げ油	しょうゆ だしiriこ
13 (金)	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 米みそ 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	米 でん粉 砂糖 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
16 (月)	麦ごはん 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 かつお削り 節 ぶた肉 えび う ずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	キムチ キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 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
17 (火)	麦ごはん さばのみそ煮 にらともやしのあえもの すまし汁	☆	さば 米みそ とうふ	牛乳	にら にんじん ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
18 (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 パセリ	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
19 (木)	ごはん 大豆の磯煮 にらたま汁	☆	牛肉 大豆 卵 とうふ	牛乳 ひじき	にら	えだまめ こんにゃく しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
20 (金)	麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ キャベツのサラダ みそ汁	☆	とりレバー あつあげ みそ	牛乳	ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 アーモンド エッグケアマヨネーズ	しょうゆ みりん 酒 だしiriこ
23 (月)	ごはん 野菜のチャンプルー もずく汁 ぶどうゼリー	☆	ぶた肉 高野豆腐 卵 かつお削り節 ちくわ	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 ぶどうゼリー	油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
24 (火)	ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ 白玉汁	☆	かつお 大豆 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	しょうが 千切大根 キャベツ きゅうり しいたけ	米 でん粉 砂糖 白玉もち	揚げ油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ
25 (水)	ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ	☆	牛ミンチ ぶたミンチ レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 赤ワイン
26 (木)	麦ごはん 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	☆	あぶらあげ 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 麦 砂糖 さつまいも	揚げ油 ごま	しょうゆ 酢 だしiriこ
27 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも ラビオリスープ	☆	とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ	米 でん粉 じゃがいも ラビオリ		みりん しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
30 (月)	麦ごはん 厚焼き卵 ナムル 夏野菜のキムチチゲ	☆	厚焼き卵 ぶた肉 あつあげ 米みそ	牛乳	ほうれん草 赤ピーマン にら	もやし 玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン キムチ	米 麦	ごま ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ

行事食等の紹介

☆ 5日 歯と口の健康週間(4日～10日) ししゃも

☆ 6日 食物繊維の多い食材(海そう)

☆ 16日 食育の日の献立 熊本県: タイピーエン

☆ 19日 食育の日の献立 大豆(大豆の磯煮)

☆ 23日 沖縄慰霊の日(23日)(チャンプルー、もずく汁)

☆ 30日 世界の料理 韓国(ナムル・キムチチゲ)

