



令和7年 6月 学校給食献立表

中学生

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	わかめごはん 牛乳 豆腐ナゲット キャベツの和風ドレッシングあえ 豚肉とじゃがいもの煮物	とうふナゲット ツナ(油漬け) 豚肉	わかめごはんの素 牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ つきこんにやく	米 じゃがいも さとう	油 和風ドレッシング	788	27.1	24.3	1.9
3	火	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りビビンバ わかめサラダ トックススープ はちみつレモンゼリー	豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし	米 おお麦 さとう トック はちみつレモンゼリー	油 ごま油	752	25.7	20.9	2.0
4	水	●歯と口の健康献立～カルシウム● コッペパン 牛乳 ホキのトマトソースかけ ひじきとチーズの鉄骨サラダ 野菜スープ	ホキ チキンハム 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	トマト水煮 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツきゅうり とうもろこし はくさい ぶなしめじ	コッペパン でんぶん さとう	油	742	33.7	28.0	3.7
5	木	ごはん 牛乳 鶏肉の天ぷら きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん かぼちゃ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん でんぶん粉 さとう	油 ごま油 ごま	784	32.2	23.9	1.9
6	金	ごはん 牛乳 あじのカレー焼き 小松菜のノンエッグマヨあえ けんちん汁	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく	米 さともいも	ごま ノンエッグマヨネーズ 油	712	32.6	26.7	1.6
9	月	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 甘酢あえ かきたま汁	さわら 糸かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	781	32.4	28.8	2.0
10	火	うめごはん 牛乳 平つくね焼き ほうれん草のツナあえ 厚揚げと根菜の煮物	鶏ひき肉 たまご ツナ(油漬け) 豚肉 生揚げ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう さやいんげん	しょうが はくさい こんにやくごぼう れんこん たけのこ	米 パン粉 でんぶん さとう じゃがいも	油	774	31.8	24.0	1.8
11	水	中華麺 牛乳 いかのさらさ揚げ だいこんの中華あえ しょうゆラーメン	いか 豚肉 なると	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん とうもろこし もやし たまねぎ	中華めん でんぶん	油 中華ドレッシング	671	33.2	27.9	3.5
12	木	麦ごはん 牛乳 チキンれんこん揚げ 切り干し大根の煮もの 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん 切干しだいこん 干しいたけ たまねぎ	米 おお麦 でんぶん さとう じゃがいも	油	803	31.1	24.7	2.0
13	金	ごはん 牛乳 白身魚のムニエル ｽﾅｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞｳのサラダ 大豆とトマトのスープ	しいら 豚肉 大豆	牛乳	パセリ トマト水煮	スナッペンどう キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油 イタリアンドレッシング	777	31.1	20.3	2.9
16	月	●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ さやいんげんのごまあえ とうがんのそぼろ煮	鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 わかさぎ	さやいんげん にんじん	とうがん たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 でんぶん さとう	油 ごま	719	25.8	25.2	1.4
17	火	ごはん 牛乳 スタミナ丼 キャベツの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁 フロゼンアップル	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ キャベツ 赤こんにやく えのきたけ りんご	米 さとう でんぶん	ごま油	748	31.1	20.7	2.1
18	水	揚げパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 小松菜のサラダ じゃがいものスープ	きな粉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく もやし とうもろこし	コッペパン さとう 米粉 じゃがいも	油 和風ドレッシング	826	32.8	34.3	3.4
19	木	●食育の日～バランスの良い食事● 枝豆ごはん 牛乳 鮭のこうじ焼き れんこんの炒め煮 湯葉入りすまし汁	さけ さつま揚げ ゆば 豆腐	牛乳	にんじん みつば	えだまめ れんこん つきこんにやく たまねぎ 干しいたけ	米 さとう	ごま油	678	34.4	20.3	2.8
20	金	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 さつまいも入りﾌｫﾃｰｼﾞｽﾞ 海藻サラダ 夏野菜カレー	大豆 豚肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト水煮	もやし とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ なす	米 小麦粉 さつまいも さとう 米粉	油	802	24.3	22.3	2.2
23	月	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 小松菜のゆかりあえ なめこ汁	さば 豆腐 八丁みそ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ゆかり粉 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ なめこ	米 さとう		771	30.4	34.0	2.3
24	火	キムチチャーハン 牛乳 にらまんじゅう ハムともやしの酢の物 白菜の豆乳スープ	豚肉 にらまんじゅう ハム 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ キムチ漬け もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう じゃがいも 米粉	ごま油 油	760	25.4	25.3	2.9
25	水	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトカップグラタン キャベツのソテー	豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ポテトカップグラ タン チーズ	にんじん パセリ トマト水煮 青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ソフトめん 米粉 さとう	油	785	27.3	28.5	2.3
26	木	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き ひじき煮 根菜汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん つきこんにやく ごぼう	米 さとう じゃがいも		743	33.8	24.8	2.0
27	金	キャロットピラフ 牛乳 白身魚フライ かぼちゃのサラダ 米粉マカロニスープ 一食用とんかつソース	白身フライ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン	とうもろこし えだまめ たまねぎ ぶなしめじ	米 米粉マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	783	25.6	25.1	2.7
30	月	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーのﾂﾏｶﾞ 洋風肉じゃが	オムレツ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも さとう	和風ドレッシング バター	763	23.9	25.4	1.6
※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。							平 均 栄 養 量		760	29.8	25.5	2.3
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基 準 栄 養 量		830	34.2	25.0	2.4