



令和7年6月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
		★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	(き)	(あか)	(みどり)	
2	月	ご飯 牛乳 ドライカレー(セルフ) 青のりポテト オニオンスープ	ごはん さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり ベーコン	たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ にんじん パセリ	762 25.6
3	火	ご飯 牛乳 焼き米粉シューマイ(3個) ◆昆布サラダ マーボー豆腐	ごはん さとう こめこ あぶら でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム こんぶ みそ かつおぶし とうふ あかみそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にら	789 31.5
4	水	ご飯 牛乳 そぼろ丼(セルフ) ◆ごまじゃこサラダ ★◆切干大根のみそ汁	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ねぎ	738 31.9
5	木	パン 牛乳 てりやきミートボール ◆ごぼうのごまネーズ 麦のスープ	パン でんぱん さとう あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ さやいんげん ごぼう コーン にんじん チンゲンサイ キャベツ パセリ	816 29.8
6	金	ご飯 牛乳 ◆あおさの子持ちししゃもフライ(2個) おかひじきのサラダ ◆お豆のミネストローネ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ ベーコン だいず いんげんまめ	おかひじき にんじん もやし たまねぎ トマト さやいんげん	767 29.8
9	月	ご飯 牛乳 鯖のねぎソース ◆かみかみきんぴら 豆腐のみそ汁 ◆黒糖ビーンズ	ごはん こめこ あぶら さとう ごまあぶら こくとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さわら くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	しろねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく こまつな にら にんじん たまねぎ えのきたけ	808 33.8
10	火	ご飯 牛乳 ◆鶏肉のチリソース ★◆切干大根の中華サラダ 春雨スープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ しろねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん コーン にら えのきたけ ねぎ	782 29.1
11	水	行事食【入梅】 ご飯 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き ★ツナポテトサラダ すまし汁	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ かまぼこ とうふ わかめ	うめ しそ たまねぎ コーン にんじん パセリ たけのこ ねぎ	799 30.5
12	木	ミニパン 牛乳 白身魚のガーリック焼き ピーマンサラダ ミートスパゲティ	パン オリーブあぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく	にんにく バジル パセリ トマト あおピーマン キャベツ にんじん なす しめじ たまねぎ こまつな	826 34.1
13	金	カレーライス 牛乳 焼きチキンウインナー(2本) ほうれん草のソテー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし コーン ほうれんそう	784 29.6
16	月	ご飯 牛乳 チンジャオロースー じゃが芋の白ごまサラダ 中華コーンスープ	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ベーコン	あおピーマン たけのこ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン もやし たまねぎ ねぎ	772 28.6
17	火	地産地消献立① ご飯(少なめ) 牛乳 いわしのかば焼き風 ◆ひね鶏のポン酢あえ 太子みそ肉じゃが いちじくゼリー	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが きゅうり もやし レモン にんじん たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん いちじく	843 31.1
18	水	ご飯 牛乳 タッカルビ ◆ごぼうチップス 豚もやしスープ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん はくさいキムチ ごぼう もやし たまねぎ ほししいたけ にら しょうが	766 26.5
19	木	2025 万博記念 世界の料理【アメリカ】 パン 牛乳 スラッピージョー フレンチサラダ コーン豆乳チャウダー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チキンハム とうにゅう	たまねぎ しめじ トマト レタス キャベツ ブロッコリー コーン あかパプリカ パセリ にんじん	802 30.4
20	金	給食はありません				
23	月	ご飯 牛乳 とりてん ゴーヤチャンプルー ナスのみそ汁	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ゴーヤ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ なす	789 33.8
24	火	ご飯 牛乳 ハンバーグ きのこソース アスパラサラダ けんちん汁	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム とうふ	えのきたけ しめじ キャベツ アスパラガス ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	835 30.9
25	水	ご飯 牛乳 鯖のごま衣焼き ピリからささみあえ 八宝菜	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さば いか とりにく ぶたにく	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	772 36.0
26	木	パン 牛乳 ◆鶏肉のカレー焼き ビーフンのソテー トマトと卵のスープ	パン マヨネーズ さとう ビーフン ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ あおピーマン トマト レタス たまねぎ チンゲンサイ	797 38.4
27	金	地産地消献立② ご飯(少なめ) 牛乳 ◆太子みそからあげ 和風ポテト そうめん汁	ごはん でんぱん こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ しらすほし かつおぶし とうふ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	778 31.3
30	月	ご飯 牛乳 スタミナみそ納豆 ★◆切干大根のサラダ 王様スープ	ごはん さとう ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく みそ ツナ ベーコン	しろねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ モロヘイア	766 28.9