



令和7年6月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資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 ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
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 でんぶん あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 マー婆ー豆腐	ごはん さとう こめこ あぶら でんぶん 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 ジャガイモ	ぎゅうにゅう とりにく じらすばし 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 ◆ごぼうのごまねーズ 麦のスープ	パン でんぶん さとう あぶら ごま ジャガイモ 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 ジャガイモ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ ベーコン だいす 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 鰯のねぎソース ◆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 だいす	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 でんぶん 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 ★ツナポテサラダ すまし汁	ごはん さとう ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 じやが芋の白ごまサラダ 中華コーンスープ	ごはん でんぶん あぶら じやがいも 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 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ジャガイも	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 いとこんにやく 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 moyashi スープ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	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 スラッシュピージョー 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 だいす 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 プロッコリー 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 コーヤチャンブルー ナスのみそ汁	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん 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 でんぶん あぶら さとう ジャガイも 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 鰯のごま衣焼き 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 でんぶん	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 でんぶん	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 キャベツ 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 でんぶん こめこ ごま あぶら さとう ジャガイも ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ しらすぼし 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 ジャガイも	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 モロヘイヤ	766 28.9