

## 令和7年 6月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆:よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
2	月	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース(2枚) ごぼうサラダ 芋団子汁 さくらんぼゼリー	米 砂糖 でん粉 芋団子 ゼリー	菜種油 白ごま ノンエッグマヨネーズ	豚肉 ハム(鶏) 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	根深ねぎ 生姜 白菜 にんにく りんご とうもろこし 玉ねぎ ごぼう えのきたけ	809 34.3
3	火	ご飯 牛乳 鯖の黄金焼き わかめ入りサラダ ピーフシチュー	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ビーフルウ	鯖 鶏肉 牛肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	レタス きゅうり レモン 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	804 33.8
4	水	ご飯 牛乳 するめのかき揚げ◆ ひじきの炒め煮 ひき肉とごぼうのみそ汁	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	菜種油	さいきか ちくわ ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 パセリ 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 枝豆 ごぼう もやし えのきたけ	806 31.8
5	木	ご飯 牛乳 アルボンディガス キャロットサラダ コシード	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	肉団子(豚・鶏) ウィンナー(豚) ひよこ豆	牛乳	ピーマン トマト 人参 パプリカ(黄) さやいんげん	マッシュルーム にんにく キャベツ レモン 白菜 玉ねぎ	801 31.7
6	金	わかめご飯(麦入り) 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) おかひじきのかつお和え にら玉汁 おさつスティック◆	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 さつま芋	菜種油	鶏肉 ツナ 豆腐 卵 かつお節	牛乳 わかめ	おかひじき にら 人参	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ しめじ	802 36.4
9	月	ご飯 牛乳 焼肉風炒め 粉ふき芋 そうめん汁	米 砂糖 でん粉 そうめん じゃが芋	菜種油	豚肉 油揚げ	牛乳	ピーマン パセリ 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 干ししいたけ	805 31.3
10	火	ご飯 牛乳 パンネのミートソース炒め アスパラのごまドレ和え コンソメスープ	米 砂糖 パンネ じゃが芋	菜種油 白ごま ドレッシング	鶏肉 ちくわ ベーコン	牛乳	トマト アスパラガス パプリカ(黄) 人参 パセリ	玉ねぎ グリンピース なす キャベツ 大根 とうもろこし マッシュルーム	807 29.2
11	水	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き風◆ もやしの梅昆布和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖 でん粉	菜種油	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	生姜 もやし 枝豆 梅干し 玉ねぎ きゅうり えのきたけ	809 33.7
12	木	ピタパン 牛乳 ハムステーキチャップソース チンゲンサイのアーモンドサラダ 焼きそば	ピタパン 砂糖 でん粉 中華そば	菜種油 アーモンド	ハム(豚・鶏) かまぼこ 豚肉 かつお節	牛乳 青のり	トマト チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	レモン 生姜 キャベツ とうもろこし	818 34.1
13	金	アルファ化米ご飯 牛乳 セルフそぼろ丼の具 切干大根のさっぱり和え 湯葉のすまし汁 豆乳プリン	アルファ化米 砂糖 プリン	菜種油	鶏肉 焼き豚 湯葉 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	ごぼう グリンピース 切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ 生姜 白菜 えのきたけ	811 35.3
16	月	ご飯 牛乳 あじフライ(タルタルソース)◆ ささみと小松菜の和え物 厚揚げのうま煮	米 砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油 タルタルソース	あじ 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	小松菜 人参	大根 えのきたけ 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	835 34.4
17	火	ご飯 牛乳 豚肉の角煮 ハムと卵の甘酢和え すりごまけんちん汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	豚肉 ハム(鶏) 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 にんにく 根深ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 えのきたけ	826 36.1
18	水	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 春雨の中華和え 八宝菜	米 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 春雨	菜種油 ごま油	ぎょうざの具(豚) ちくわ 豚肉 いか	牛乳	チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	もやし 白菜 玉ねぎ 筍 干ししいたけ	813 28.8
19	木	とうもろこしご飯(麦入り) 牛乳 鮭の照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鮭 ハム(鶏) 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	800 38.4
20	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 スバゲティのソテー 海藻サラダ 鶏肉と大豆のケチャップ煮	パン 砂糖 スバゲティ でん粉 じゃが芋 ジャム	菜種油	ベーコン ツナ 鶏肉 大豆	牛乳 海藻	人参 ピーマン パセリ	とうもろこし もやし レタス 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	801 33.1
23	月	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース アスパラといんげんのかつお和え もずく入りみそ汁	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	ハンバーグ(豚・鶏) かつお節 油揚げ みそ	牛乳 もずく	アスパラガス さやいんげん 人参 葉ねぎ	とうもろこし もやし 大根 玉ねぎ しめじ	801 34.3
24	火	ご飯 牛乳 アヤムコレンサンバルソース ガドガド風サラダ パクソ	米 小麦粉 春雨	菜種油 白ごま ごま油	鶏肉 生揚げ 鶏団子	牛乳	トマト ほうれん草 人参 にら	玉ねぎ にんにく レモン もやし 白菜 えのきたけ	820 35.4
25	水	夏野菜のカレーライス(麦ご飯) 牛乳 チキンナゲット(3個) 大根のじゃこ和え	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	菜種油 ごま油 米粉カレールウ	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ 人参 トマト かぼちゃ	大根 えのきたけ 玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく 生姜	831 28.3
26	木	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め きゅうりのにんにくじょうゆ和え きしめん汁 クレープ(ヨーグルト風味)	米 砂糖 でん粉 きしめん クレープ	菜種油	豚肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン パプリカ(赤) 人参 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ きゅうり にんにく もやし 白菜 大根 しめじ	857 35.6
27	金	ご飯 牛乳 白身魚のピザ焼き キャベツのごまマヨサラダ 豆乳のクリームスープ	米 マカロニ 米粉 じゃが芋	菜種油 白ごま オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 低アレルゲンマーガリン	ホキ ハム(豚) 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	トマト パジル 人参	とうもろこし しめじ キャベツ 枝豆 白菜 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	801 33.8
30	月	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 三色和え じゃが芋のそぼろ煮	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	鯖 ハム(鶏) 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 さやいんげん	生姜 とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく	813 28.8

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。 給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。  
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。  
 ※ たつの市産(予定) …米・じゃが芋・キャベツ・きゅうり・小松菜・ズッキーニ・大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・パジル・葉ねぎ