

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)
			主にエネルギーとなる	主にたんぱく質	主にたんぱく質	主に無機質	主に体の調子を整える	たんぱく質 (g)	
			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 鶏肉のねぎソース（2個） ごぼうサラダ 田舎みそ汁	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 白ごま ドレッシング	鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	根深ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 玉ねぎ なめこ こんにゃく 白菜	803 39.6
3	火	わかめご飯（麦入り） 牛乳 かみかみかき揚げ◆ もやしの黒ごま和え 白玉団子汁	米 麦 小麦粉 砂糖 白玉団子	菜種油 黒ごま ごま油	ハム（豚） 油揚げ 大豆 さきいか ちくわ	牛乳 わかめ	葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ ごぼう もやし 白菜 しめじ	811 28.4
4	水	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢煮 ピーマンサラダ 八宝菜	米 砂糖 ビーフン でん粉	菜種油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	肉団子（豚・鶏） 豚肉 いか 鶏肉	牛乳	パプリカ（赤） チンゲンサイ 人参	レタス 生姜 キャベツ 玉ねぎ 筍 干ししいたけ にんにく	819 32.4
5	木	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 豚しゃぶ和え 鶏挽肉とごぼうのみそ汁 豆乳プリン	米 砂糖 プリン	菜種油	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	もやし きゅうり ごぼう 玉ねぎ 生姜 筍	803 34.8
6	金	ナン 牛乳 ひよこ豆入りミートソース フランクフルト ジュリアンスープ	ナン でん粉 小麦粉	菜種油 ビーフルウ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 フランクフルト（鶏）	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ グリーンピース レタス キャベツ にんにく	807 33.5
9	月	キムタクご飯（麦入り） 牛乳 すり身のごま揚げ（2個） おかひじきとキャベツのかつお和え 親子煮	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま 黒ごま ごま油	すり身（たら・イトヨリダイ） 鶏肉 卵 ベーコン ツナ かつお節	牛乳	おかひじき 人参	白菜キムチ たくあん キャベツ 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	820 39.7
10	火	ご飯 牛乳 肉豆腐 白菜のじゃこ和え 鶏団子のみそ汁 あじさいゼリー	米 砂糖 ゼリー	菜種油	牛肉 鶏団子 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 葉ねぎ	こんにゃく 白菜 えのきだけ 玉ねぎ 生姜 もやし	802 28.9
11	水	ご飯 牛乳 春雨炒め 切干しときゅうりのナムル 鶏肉の酢豚風	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参 パプリカ（赤） ピーマン	にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 筍 切干し大根	804 26.5
12	木	ハヤシライス（麦ご飯） 牛乳 チキンナゲット（3個） 海藻サラダ	米 麦 砂糖 小麦粉	菜種油 ビーフルウ	牛肉 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく レタス マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	816 29.3
13	金	ご飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 五目煮豆 すりごまけんちん汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま ごま油	ホキ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	パプリカ（赤） 人参	玉ねぎ れんこん 大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	840 36.2
16	月	ピラフ（麦入り） 牛乳 ツナとじゃが芋のグラタン 大根と人参のサラダ 肉団子と白菜のトマトスープ	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	菜種油 白ごま ドレッシング	ベーコン ツナ 肉団子（豚・鶏）	牛乳 チーズ	パプリカ（赤） 人参 パセリ トマト さやいんげん	とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ 白菜 大根	805 29.0
17	火	ご飯 牛乳 焼き鶏風炒め もやしの甘酢和え 関東煮	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	鶏肉 ハム（豚） 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	根深ねぎ もやし キャベツ 大根 こんにゃく	808 36.3
18	水	ご飯 牛乳 鯖の松風焼き 三色和え 具だくさん豚汁	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 白ごま 黒ごま	鯖 豚肉 ハム（鶏） みそ 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 葉ねぎ	とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ	805 36.7
19	木	カツ丼 （麦ご飯・とんカツ2枚） 牛乳 はりはり漬け	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	菜種油	豚肉 卵	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ パプリカ（赤）	切干し大根 きゅうり 玉ねぎ 生姜	809 33.5
20	金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひね鶏のゆず香和え 豚肉と厚揚げのうま煮	米 砂糖	菜種油	鮭 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	白菜 えのきだけ ゆず 玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリーンピース	805 38.3
23	月	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬（2個） もやしの梅和え かぼちゃのみそ汁	米 でん粉 砂糖	菜種油	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス 葉ねぎ パセリ かぼちゃ	レモン もやし 玉ねぎ 梅干し	810 36.4
24	火	ご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソース ピーマンのソテー コンソメスープ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	ハンバーグ（豚・鶏） フランクフルト（鶏） 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	とうもろこし しめじ 玉ねぎ もやし	804 30.1
25	水	コッパパン 牛乳 米粉メンチカツ キャベツとツナのサラダ 豆乳のポタージュスープ	コッパパン 米粉 じゃが芋	菜種油 低アレルギーマーガリン	メンチカツの具（豚・鶏） 鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳	パセリ アスパラガス チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	803 28.6
26	木	ご飯 牛乳 ガーリックチキン ひじきとごぼうのサラダ カレースープ パインゼリー	米 じゃが芋 ゼリー	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 米粉カレールウ 白ごま オリーブ油	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく ごぼう 玉ねぎ しめじ グリーンピース 枝豆	803 31.3
27	金	ご飯 牛乳 いかのアーモンドがらめ◆ ハムと小松菜の和え物 きしめん汁	米 砂糖 きしめん でん粉	菜種油 アーモンド	いか ハム（鶏） 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 葉ねぎ	もやし 白菜 大根 えのきだけ	804 36.0
30	月	ご飯 牛乳 蒸しえび焼売（2個） ブルコギビーフ ラッキースーパースープ	ごはん しゅうまいの皮 砂糖 春雨	菜種油 ごま油 白ごま	牛肉 鶏肉 しゅうまいの具（たら・えび）	牛乳	ピーマン 人参 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 筍 もやし	804 31.1

※ 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・小松菜・大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・にら・人参・葉ねぎ