

令和7年



6月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	17歳～ (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	・麦ご飯・牛乳 ・高野豆腐入り五目玉子焼き ・いそあえ・キャベツの味噌汁	飲用牛乳 鶏卵 凍り豆腐 刻みのり 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ）米みそ（淡色辛みそ）	精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ ほうれんそう だいこん キャベツ	694	17.8
3	火	・五目ごはん・牛乳 ・いかの生姜焼・豚汁	鶏もも 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 飲用牛乳 いか(鹿の子目) 豚肉もも 木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 米サラダ油 上白糖 ごんにゃく じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	675	21.0
4	水	・チキンとあさりのパエリア・牛乳 ・ねり丸キャベツのボトフ・キャベキ	あさりむき身 鶏もも 飲用牛乳 豆乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖 ソトマグリ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト加工品 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ	779	13.0
5	木	・ジャージャー麺・牛乳 ・フルーツポンチ	黄だいず 豚ひき肉 八丁味噌 飲用牛乳	蒸し中華めん 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま アセロラジュース	にんじん もやし きゅうり しいたけ にんにく しょうが たけのこ 黄桃缶詰 たまねぎ 根深ねぎ みかん缶 バイン缶 レモン果汁	689	17.5
6	金	・ソースカツ丼・牛乳 ・キャベツの塩昆布和え ・こしね汁	鶏もも 飲用牛乳 塩昆布 鶏もも 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	精白米 米粉 パン粉 揚げ油 三温糖 米ぬか油 板こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん しいたけ こまつな 根深ねぎ	695	15.2
9	月	振替休日					
10	火	・麦ご飯・牛乳・いわしの梅干煮 ・じゃが芋のきんぴら・大根のみそ汁	飲用牛乳 まこんぶ いわし 油揚げ わかめ 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ）	精米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 米ぬか油 上白糖 炒りごま	梅漬 にんじん いんげん だいこん 根深ねぎ キャベツ	678	16.6
11	水	・家常豆腐丼・牛乳 ・もやしの中華スープ	米みそ（赤） 生揚げ 豚肉もも 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく 根深ねぎ キャベツ もやし	695	15.5
12	木	・麦ご飯・牛乳 ・鶏の甘辛味噌炒め ・実だくさんみそ汁	飲用牛乳 鶏もも 米みそ（赤色辛みそ） 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 じゃがいも	にんにく 赤パプリカ キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ だいこん	705	16.1
13	金	・きなご揚げパン・牛乳 ・ポークシチュー ・じゃこ入りサラダ・冷凍みかん	きな粉 飲用牛乳 豚肉もも しらす干し（ちりめんじゃこ）	無塩パン 上白糖 揚げ油 米ぬか油 じゃがいも 米粉 ごま油	にんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん トマト加工品 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	681	15.6
16	月	・ご飯・牛乳 ・高野豆腐の酢豚風 ・肉団子入り野菜スープ	飲用牛乳 凍り豆腐 ぶた ひき肉（生）	精白米 でん粉 じゃがいも 揚げ油 米ぬか油 上白糖 はるさめ ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン しいたけ 根深ねぎ はくさい	809	14.8
17	火	・セサミパン・牛乳・ツナボテグラタン ・ソーセージと野菜のスープ	飲用牛乳 まぐろ類缶詰 ピザチーズ カットウインナー	セサミパン じゃがいも 米サラダ油 米粉 米ぬか油	にんじん たまねぎ トマト加工品 にんにく セロリー キャベツ こまつな	683	18.0
18	水	・新ごぼうの混ぜご飯・牛乳 ・野菜のうま煮 ・なめこ汁・あじさいゼリー	鶏もも 油揚げ 豆乳 粉寒天 飲用牛乳 木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	精白米 おおむぎ 米ぬか油 つきこんにゃく 上白糖 板こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ なめこ 根深ねぎ ぶどう	701	14.3
19	木	・ナシゴレン・牛乳・ソトアヤム ・バセリポテト	鶏もも むきえび 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 ビーフン じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな バセリ	698	15.8
20	金	・麦ご飯・牛乳・鮭の西京焼 ・野菜の炒り煮 ・豆腐団子汁	飲用牛乳 さけ 米みそ（淡色辛みそ） 油揚げ 木綿豆腐 鶏もも カットわかめ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 白玉粉 じゃがいも	しょうが ねぎ だいこん ぶなしめじ にんじん こまつな	683	17.3
23	月	・ご飯・牛乳・れんこん生揚げバーグ ・五目汁	飲用牛乳 豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 芽ひじき 鶏むね	精白米 米ぬか油 上白糖 こんにゃく	れんこん こねぎ だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	741	18.8
24	火	・ひじきご飯・牛乳 ・じゃがいものそぼろ煮 ・キャベツと小松菜のみそドレサラダ	鶏もも 芽ひじき 油揚げ 飲用牛乳 鶏ひき肉 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも でん粉 ごま油	にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	698	13.2
25	水	・ハヤシライス・牛乳 ・カリカリ油揚げサラダ	豚肉もも 豆乳 飲用牛乳 油揚げ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 米粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト加工品 キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	742	14.8
26	木	・枝豆ごはん・牛乳 ・ししゃもから揚げ ・もやしのごま和え・具だくさんみそ汁	まこんぶ 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 豚肉もも 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	精白米 おおむぎ 上白糖 米サラダ油 でん粉 米粉 すりごま じゃがいも	えだまめ しょうが もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	681	15.0
27	金	・親子丼・牛乳・いものこ汁 ・アンデスメロン	鶏もも 鶏卵 飲用牛乳 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 三温糖 でん粉 板こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース ごぼう ねぎ アンデスメロン	708	16.2
30	月	・高菜チャーハン・牛乳・豆腐シューマイ ・タイピーエン	鶏ひき肉 飲用牛乳 押し豆腐 豚肉もも なんと むきえび いか うずら卵	精白米 ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが たかな漬 たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし たけのこ ねぎ	682	18.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上