

# 令和7年6月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

| 日・曜日      | 献立                                            | 使 わ れ て い る 食 品                             |                    |                          |                       |                                |      |                        |                                                        |                          |             | 中学校栄養価 |
|-----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------|------|------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|--------|
|           |                                               | 血や体をつくるものになる食品                              |                    | からだの調子をととのえる食品           |                       |                                |      | 熱や力のものになる食品            |                                                        | エネルギー (Kcal)             |             |        |
|           |                                               | 【 赤 色 】                                     |                    | 【 緑 色 】                  |                       |                                |      | 【 黄 色 】                |                                                        |                          |             |        |
|           |                                               | たんぱく質                                       | 無機質                | カロテン                     | ビタミン                  |                                | 炭水化物 | 脂質                     | たんぱく質 (g)                                              |                          |             |        |
|           |                                               | 1 群                                         | 2 群                | 3 群                      | 4 群                   |                                | 5 群  | 6 群                    | カルシウム (mg)                                             |                          |             |        |
| 2<br>(月)  | 牛乳 さばの二色ごはん<br>スタミナ豚汁                         | さばあぶらづけ たまご<br>ぶたにく みそ                      | 牛乳                 | にんじん<br>にら               | しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ    | えだまめ<br>キャベツ<br>もやし            | にんにく | こめ<br>さとう              | むぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら                                     | 825<br>34.1<br>373       |             |        |
| 3<br>(火)  | 牛乳 白飯<br>鶏肉のバーベキューソース 切干大根のサラダ<br>米粉のクリームスープ  | とりにく ペーコン                                   | 牛乳<br>なまクリーム       | にんじん<br>ほうれんそう           | りんご<br>とうもろこし<br>たまねぎ | きりぼしだいこん<br>きゅうり               |      | こめ<br>さとう<br>こめこ       | でんぶん<br>じゃがいも<br>バター<br>わふうごまドレッシング                    | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>529 | 844<br>30.4 |        |
| 4<br>(水)  | 牛乳 白飯<br>めぎすのから揚げ 豆腐チャンプルー<br>新じゃがのそぼろ煮       | にぎすからあげ ぶたにく<br>もめんとうふ ぎゅうにく                | 牛乳                 | にんじん<br>にら<br>いんげん       | もやし<br>キャベツ           | たまねぎ                           |      | こめ<br>さとう              | じゃがいも<br>でんぶん<br>あぶら                                   | 838<br>35.3<br>406       |             |        |
| 5<br>(木)  | 牛乳 白飯<br>タッカルビ<br>水ギョウザスープ かぼちゃプリン            | とりにく すいぎょうざ<br>ベーコン                         | 牛乳                 | あかピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん | にんにく<br>キャベツ          | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし            | ねぎ   | こめ<br>でんぶん             | さとう<br>かぼちゃプリン<br>ごまあぶら                                | 814<br>31.6<br>358       |             |        |
| 6<br>(金)  | 牛乳 わかめごはん<br>オムレツ ラタトゥイユ<br>ポテトスープ            | オムレツ ペーコン<br>とりにく                           | 牛乳<br>わかめ          | きピーマン<br>トマト<br>にんじん     | なす<br>にんにく<br>こまつな    | たまねぎ<br>ズッキーニ                  |      | こめ<br>さとう              | むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら                                     | オリーブオイル<br>27.1<br>421   | 786         |        |
| 9<br>(月)  | 牛乳 白飯<br>酢豚<br>春雨スープ                          | ぶたにく ペーコン<br>とうふ                            | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン             | しょうが<br>ほししいたけ<br>ねぎ  | たまねぎ<br>もやし<br>しめじ             | たけのこ | こめ<br>さとう              | でんぶん<br>はるさめ<br>あぶら                                    | 795<br>31.8<br>395       |             |        |
| 10<br>(火) | 牛乳 バターロール<br>スパゲティミートソース<br>タルタルサラダ           | ぎゅうにく ぶたにく<br>つぶじょうだいず たまご                  | 牛乳                 | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー    | にんにく                  | たまねぎ<br>キャベツ                   |      | バターロール<br>さとう          | スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ                                    | オリーブオイル<br>33.7<br>331   | 819         |        |
| 11<br>(水) | 牛乳 十六穀ご飯 ごましお<br>メンチカツ チーズポテト<br>鶏肉の香味スープ     | メンチカツ とりにく                                  | 牛乳<br>チーズ          | にんじん                     | にんにく<br>たまねぎ          | しょうが<br>ねぎ<br>キャベツ             |      | こめ<br>じゃがいも            | じゅうろっくまい<br>さとう<br>ごまあぶら<br>バター                        | ごま<br>あぶら<br>28.6<br>330 | 823         |        |
| 12<br>(木) | 牛乳 白飯<br>さばの味噌煮 きんぴらごぼう<br>かきたま汁              | さば みそ<br>ぶたにく たまご<br>あられふかし とうふ             | 牛乳                 | にんじん<br>いんげん<br>こまつな     | しょうが<br>ねぎ            | ごぼう<br>えのきたけ                   |      | こめ<br>でんぶん             | さとう<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま                              | 846<br>35.6<br>379       |             |        |
| 13<br>(金) | 牛乳 チキンカレーライス<br>かみかみサラダ                       | とりにく まぐろあぶらづけ                               | 牛乳<br>くきわかめ        | にんじん<br>ブロッコリー           | にんにく<br>きゅうり          | たまねぎ<br>キャベツ                   |      | こめ<br>じゃがいも            | むぎ<br>さとう<br>カレールウ<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>わふうごまドレッシング | 827<br>28.1<br>299       |             |        |
| 16<br>(月) | 牛乳 白飯<br>冷しゃぶサラダ<br>豆乳みそ汁                     | ぶたにく とりにく<br>うすあげ もめんとうふ<br>とうにゅう みそ        | 牛乳                 | ブロッコリー<br>にんじん           | ねぎ<br>きゅうり            | しょうが<br>ごぼう<br>キャベツ            |      | こめ<br>さとう<br>さといも      | さとう<br>ごまあぶら<br>わふうごまドレッシング<br>ごま                      | 770<br>38.8<br>409       |             |        |
| 17<br>(火) | 牛乳 そぼろツッコーごはん<br>かぼちゃの塩こうじスープ<br>ヨーグルト        | ぎゅうにく ぶたにく<br>つぶじょうだいず みそ<br>たまご とりにく       | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト | ブロッコリー<br>にんじん<br>かぼちゃ   | しょうが<br>こまつな          | たまねぎ<br>ねぎ                     |      | こめ<br>さとう              | むぎ<br>さとう<br>あぶら                                       | 811<br>35.5<br>465       |             |        |
| 18<br>(水) | 牛乳 白飯<br>大豆の彩りごまからめ トマト<br>すきやき煮              | だいず ぎゅうにく<br>やきどうふ                          | 牛乳                 | にんじん<br>トマト              | えだまめ<br>たまねぎ          | とうもろこし<br>ねぎ<br>はくさい<br>えのきたけ  |      | こめ<br>さとう              | でんぶん<br>くるまふ<br>あぶら<br>ごま                              | 801<br>31.3<br>427       |             |        |
| 19<br>(木) | 牛乳 白飯<br>橋立産わかめの冷やし中華サラダ<br>麻婆豆腐              | まぐろあぶらづけ ぶたにく<br>つぶじょうだいず もめんとうふ<br>みそ あかみそ | 牛乳<br>なまわかめ        | にんじん                     | もやし<br>にんにく<br>ねぎ     | きゅうり<br>たけのこ<br>しょうが<br>ほししいたけ | しょうが | こめ<br>さとう              | ちゅうかめん<br>でんぶん<br>ごまドレッシング<br>あぶら                      | 810<br>36.2<br>421       |             |        |
| 20<br>(金) | 牛乳 白飯<br>ふくらぎの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え<br>中華風たまごスープ | ふくらぎ たまご<br>とりにく                            | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー   | たまねぎ<br>しめじ<br>チンゲンサイ | しょうが<br>キャベツ                   |      | こめ<br>さとう              | でんぶん<br>じゃがいも<br>ごま<br>ごまあぶら                           | 835<br>36.5<br>428       |             |        |
| 23<br>(月) | 牛乳 白飯<br>あじフライ 小松菜のソテー<br>トマトスープ煮             | あじフライ ペーコン<br>とりにく                          | 牛乳                 | こまつな<br>トマト              | もやし<br>キャベツ           | しめじ<br>たまねぎ                    |      | こめ<br>じゃがいも            | さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら                                    | 810<br>31.6<br>334       |             |        |
| 24<br>(火) | 牛乳 白飯<br>和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ<br>橋立産わかめのみそ汁      | ハンバーグ うすあげ<br>みそ                            | 牛乳<br>なまわかめ        | ブロッコリー                   | しょうが<br>きゅうり          | たまねぎ<br>とうもろこし<br>えのきたけ<br>ねぎ  |      | こめ<br>でんぶん             | さとう<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                             | 827<br>30.9<br>597       |             |        |
| 25<br>(水) | 牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス<br>豆腐と青菜のスープ<br>ブルーベリータルト    | ぶたにく かまぼこ<br>とうふ                            | 牛乳                 | ピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ   | たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ     |                                |      | こめ<br>さとう<br>ブルーベリータルト | むぎ<br>でんぶん<br>あぶら                                      | 804<br>31.6<br>373       |             |        |
| 26<br>(木) | 牛乳 白飯<br>かき揚げ 糸昆布の炒め煮<br>かやくうどん               | ぶたにく とりにく<br>かまぼこ                           | 牛乳<br>こんぶ          | にんじん<br>ほうれんそう           | やさいかきあげ<br>たまねぎ<br>ねぎ | きりぼしだいこん<br>ほししいたけ             |      | こめ<br>こめこうどん           | さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら                                    | 818<br>29.8<br>336       |             |        |
| 27<br>(金) | 牛乳 ポークハヤシライス<br>4種の豆のサラダ                      | ぶたにく いんげんまめ<br>ひよこまめ                        | 牛乳                 | トマト<br>にんじん              | にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ  | しめじ<br>たまねぎ                    |      | こめ<br>むぎ               | あぶら<br>ハヤシルウ<br>ノンエッグマヨネーズ                             | 799<br>28.0<br>275       |             |        |
| 30<br>(月) | 牛乳 白飯<br>いわしの梅煮 もやし炒め<br>鶏野菜汁                 | いわしうめに ぎゅうにく<br>ぶたにく とりにく<br>もめんとうふ みそ      | 牛乳                 | ピーマン<br>にんじん             | もやし<br>ねぎ             | にんにく<br>キャベツ                   |      | こめ                     | あぶら                                                    | 756<br>34.4<br>425       |             |        |

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 2.6g