

令和7年度 6月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量					
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g			
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類										
2	月	○	かみかみ献立 わかめご飯 いわしのカリカリフライ キャベツ昆布和え うどん	鶏肉	牛乳 わかめ いわし 昆布	人参	キャベツ 木耳 深ねぎ	米 麦 うどん 砂糖	菜種油	777	28.3	21.8			
3	火	○	かみかみ献立 麦ごはん シュウマイ 春雨炒め 厚揚げ中華煮	シュウマイ 牛肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン いんげん	もやし 木耳 しょうが にんにく 玉ねぎ 筍	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	828	32.0	25.6			
4	水	○	かみかみ献立 雑穀ご飯 かみかみカレー アスパラサラダ プリン	牛肉 白いんげん豆 ウイナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小松菜 人参 アスパラガス	玉ねぎ れんこん ごぼう にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	米 雑穀ミックス じゃがいも 砂糖 プリン	菜種油	766	21.7	20.5			
5	木	○	かみかみ献立 麦ごはん さば味噌煮 れんこんサラダ わかめすまし汁	さば みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが れんこん キャベツ レモン 玉ねぎ 筍 えのき 千切大根	米 麦 砂糖	オリーブ油	840	27.8	27.4			
6	金	○	かみかみ献立 ロールパン ほうれん草オムレツ チキンサラダ ポロネーゼパスタ	卵 鶏肉 豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 千切大根 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく グリンピース	ロールパン 砂糖 スパゲティ	オリーブ油 菜種油	759	30.1	32.4			
9	月	○	食品について知ろう！(鮭) 麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきさっぱり和え けんちん汁	鮭 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ こんにゃく ほうさい 大根 千切大根	米 麦 パン粉 砂糖 里いも でん粉	ノンエッグマヨ オリーブ油 ごま油	772	38.8	22.2			
10	火	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん 豚肉トマト煮 豆乳汁 アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	人参 いんげん トマト 絹さや	にんにく 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	菜種油 オリーブ油	802	32.2	22.3			
11	水	○	鉄分強化献立 麦ごはん 鶏肉とレバーの揚げ煮 春雨スープ オレンジ	鶏肉 レバー 大豆 豚肉	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	しょうが 筍 玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	菜種油	813	29.7	24.8			
12	木	○	食品について知ろう！(みょうが) スキヤキライス あじフライ キャベツのごまあえ みょうがみそ汁	牛肉 あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 かぼちゃ	ごぼう こんにゃく きゅうり もやし キャベツ みょうが 玉ねぎ なめこ	米 麦 砂糖	菜種油 いりごま	761	29.3	22.4			
13	金	○	ファイバー献立 県産麦のパン きこのハンバーグ かりかりひじきポテトサラダ コーンクリームスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 芽ひじき 生クリーム	ほうれん草 人参 小松菜	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ コーン	県産麦のパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉	オリーブ油 菜種油 ノンエッグマヨ バター	806	29.8	36.2			
16	月	○	食品について知ろう！(乾物) 麦ごはん 白身魚フライ梅ソース 切干大根炒め煮 高野豆腐みそ汁	ホキ 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 絹さや 小松菜	梅干 しょうが 千切大根 キャベツ えのき 深ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	756	32.1	20.4			
17	火	○	旬の食品を使った献立(なす) 麦ごはん 豚肉となすの南蛮煮 なめこ汁 スタミナ納豆	豚肉 豆腐 みそ 納豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	にんにく しょうが なす 深ねぎ なめこ えのき ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	菜種油	800	33.5	25.2			
18	水	○	食育の日 麦ごはん 焼きししやも いそかあえ 豚汁 八女茶ムース	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししやも のり 八女茶ムース	小松菜 人参 ねぎ	もやし コーン こんにゃく 大根 れんこん ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも		760	29.8	21.0			
19	木	×	給食はありません												
20	金	○	カルシウム強化献立 柏型パン とんかつ キャベツマリネ ミネストローネ チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	りんご キャベツ 玉ねぎ レモン セロリ マッシュルーム にんにく	柏型パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	777	31.4	32.8			
23	月	○	郷土料理(沖縄県) ジュシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉 ハム 豆腐 卵 かつお節	牛乳 芽ひじき もずく	人参 小松菜	こんにゃく ゴーヤ 玉ねぎ えのき	米 麦 里いも シークワーサーゼリー	ラード 菜種油	732	33.5	19.6			
24	火	○	郷土料理(東京都) 深川飯 いわしかぼすレモン煮 ブロッコリーの香味和え かんも汁	あさり いわし 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 ねぎ	ごぼう 深ねぎ しょうが 大根	米 麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも	菜種油 ごま油	734	30.0	19.0			
25	水	○	ビタミンC強化献立 (麦ごはん) ハヤシライス アスパラのごまネーズあえ	牛肉 レバー 白いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 千切大根 にんにく コーン	米 麦 じゃがいも	菜種油 いりごま ノンエッグマヨ	886	23.6	38.4			
26	木	○	旬の食品を使った献立(メロン) 麦ごはん こんにゃく炒め 親子煮 メロン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	こんにゃく 木耳 しょうが 玉ねぎ メロン	米 麦 砂糖	菜種油	782	34.1	24.6			
27	金	○	世界の料理(ギリシャ) 食パン いちごジャム ほうれん草サラダ スズカキア ヨーグルト	鶏肉 いか ミートボール	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 小松菜 トマト	キャベツ グリンピース	食パン いちごジャム 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 菜種油	757	34.4	23.8			
30	月	○	食品について知ろう！(茎わかめ) 麦ごはん ささみレモン煮 茎わかめのきんぴら きのこの沢煮椀	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん 赤ピーマン みつば	レモン こんにゃく しめじ えのき なめこ 木耳 ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	713	35.3	18.7			
										平均栄養量			781	30.9	25.0
										基準栄養量			830	13~ 20%	20~ 30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。
※今月は18日に実施いたします。