



令和7年6月 一汁三菜給食配膳表



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
イガツとソテー 牛乳 照り焼きペッパーチキン マカロニサラダ コンソメスープ 麦ご飯	蒸し焼売 牛乳 牛肉のチャブチ もやしと胡瓜のソテー わかめスープ 麦ご飯	厚揚げのそぼろあんかけ 牛乳 魚の彩り南蛮 コーヒーゼリー キャベツとソテーのサラダ 味噌汁 麦ご飯	ひじきの炒め煮 牛乳 豚肉のホトトギス焼き 白菜の柚子香和え 澄まし汁 麦ご飯	牛蒡の塩炒め 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜と揚げの煮浸し 味噌汁 枝豆ご飯
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
焼きそば 牛乳 豆腐野菜ハンバーグ 青梗菜と竹輪のごま和え 澄まし汁 麦ご飯	揚げ春巻 牛乳 豚天の青椒肉絲 ブロッコリーの中華ソテー 中華スープ 麦ご飯	大根のコンソメ煮 牛乳 白身魚のフライ ほうれん草とソテーのサラダ きのことスープ 麦ご飯	キャベツとしめじのソテー 牛乳 夏野菜のチリソース インディアンソテー コンソメスープ 麦ご飯	のり塩ポテト 牛乳 牛肉の柳川煮 カリフラワーのソテー 味噌汁 麦ご飯
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
切り昆布と大豆の煮物 牛乳 揚げ鶏のレモンソース かつの柚子ドレッシング和え 味噌汁 麦ご飯	筍のおかか煮 牛乳 ひき肉のピリカキ丼 棒々鶏ソテー 中華スープ 麦ご飯	蒟蒻と青菜の炒め煮 牛乳 魚の揚げ煮 クールゼリー さつま芋のソテー 澄まし汁 麦ご飯	前期中間考査	
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
ブロッコリーとソテー 牛乳 豚天のお好み焼き風 大根のドリア和え 澄まし汁 麦ご飯	里芋の煮物 牛乳 回鍋肉 春雨ソテー 卵スープ 麦ご飯	切干大根と糸蒟蒻の炒め煮 牛乳 魚のトマトソース焼き イガツのステーキ和え 味噌汁 麦ご飯	蓮根の塩金平 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ コンソメスープ 麦ご飯	ポテトの旨煮 牛乳 豚しゃぶ 小松菜としめじのお浸し 澄まし汁 麦ご飯
30(月)	今月は「食育月間」です。 食育に関する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すため設けられました。 「朝食を必ず食べる」「主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がける」 「いつもより薄味にする」など各自で取り組んでみてください。 これらのことは免疫力を高めることにもつながります。ぜひ日々の食生活を見直してみよう。			



令和7年6月 給食献立表

日 曜	主 食	主 菜 副 菜	牛 乳	おもに体の調子を整える						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類			
2 (月)	麦ご飯	照り焼きパパーチキン	○	鶏肉	牛乳	人参	グリーンフ・胡瓜	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ	866	35.4	29.4
	コンソメスープ	インゲンとリンゴのソテー マカロニサラダ			インゲン		パセリ	にんにく・大根 エリンギ・玉葱	でんぷん・砂糖 加工			
3 (火)	麦ご飯	牛肉のチャパ	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・胡瓜	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	893	30.6	27.1
	わかめスープ	蒸し焼売 もやしと胡瓜のナムル			シューマイ	わかめ	ニラ	きくらげ・もやし 生姜・にんにく	春雨 砂糖			
4 (水)	麦ご飯	魚の彩り南蛮 厚揚げのそぼろあんかけ	○	鮭・豚肉	牛乳	パプリカ	グリーンフ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	996	30.5	38.6
	味噌汁	キャベツと卵のサラダ・ゼリー			厚揚げ	生クリーム	人参・ねぎ	玉葱・キャベツ	でんぷん・砂糖			
5 (木)	麦ご飯	豚肉のホトトギス焼き	○	豚肉	牛乳	人参・ほうれん草	胡瓜・えのき	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	939	30.5	38.8
	澄まし汁	ひじきの炒め煮 白菜の柚子香和え			油揚げ	ひじき	パセリ キヌサヤ	グリーンフ・柚子 玉葱・白菜	じゃがいも・砂糖 マネズ・コショウ			
6 (金)	枝豆ご飯	鶏肉のから揚げ	○	鶏肉・みそ	牛乳	人参	グリーンフ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	1,017	39.3	42.1
	味噌汁	牛蒡の塩炒め 小松菜と揚げの煮浸し			ベーコン	わかめ	小松菜 ねぎ	深ねぎ 牛蒡・えのき	枝豆・麩 でんぷん・砂糖			
9 (月)	麦ご飯	豆腐野菜ハンバーグ	○	豆腐ハンバーグ	牛乳	人参	しめじ・もやし	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	847	31.3	20.2
	澄まし汁	焼きそば 青梗菜と竹輪のごま和え			豚肉	わかめ	青梗菜 かいわれ	えのき・グリーンフ 玉葱・キャベツ	でんぷん・砂糖 ちゃんぽん麺・麩			
10 (火)	麦ご飯	豚天の青椒肉絲	○	豚肉	牛乳	ピーマン・ねぎ	玉葱・もやし	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油・ごま	1,033	27.8	47.8
	中華スープ	揚げ春巻 ブロッコリーの中華サラダ			春巻		ほうれん草 人参・ブロッコリー	筍・深ネギ しいたけ	コーン 加工			
11 (水)	麦ご飯	白身魚のフライ	○	白身魚	牛乳	トマト・人参	玉葱・グリーンフ	米・押し麦・コーン	サラダ油・塩コショウ・醤油	911	31.6	31.8
	きのこスープ	大根のソテー ほうれん草とコーンのサラダ			ベーコン		ピーマン・パセリ ほうれん草	レモン・えのき 大根・椎茸・しめじ	パン粉・薄力粉 グリルピース			
12 (木)	麦ご飯	夏野菜の炒め煮	○	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・コショウ	1,083	30.1	38.6
	コンソメスープ	キャベツとしめじのソテー インゲンとリンゴのソテー					南瓜・パセリ パプリカ	アスパラ・胡瓜 しめじ・にんにく	でんぷん・砂糖 パスタ			
13 (金)	麦ご飯	牛肉の柳川煮	○	牛肉	牛乳	人参	牛蒡・えのき	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	907	33.1	30.6
	味噌汁	のり塩ボテ 加工のソテー			卵・みそ	青海苔	三つ葉 パプリカ	深ねぎ・白菜 カリフラワー	じゃがいも・砂糖 枝豆			
16 (月)	麦ご飯	揚げ鶏のレタスマニス	○	鶏肉・みそ	牛乳	パセリ	玉葱・なめこ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ	1,058	39.3	47.9
	味噌汁	切り昆布と大豆の煮物 加工の柚子ドレッシング			大豆	昆布	人参・ねぎ オクラ	レモン グリーンフ	でんぷん・砂糖 加工			
17 (火)	麦ご飯	ひき肉のピザ	○	牛肉・豚肉	牛乳	人参	玉葱・もやし	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	852	34.0	28.2
	中華スープ	筍のおかか煮 棒鶏のソテー			かつおぶし	わかめ	ねぎ ほうれん草	筍 胡瓜	加工 加工			
18 (水)	麦ご飯	魚の揚げ煮	○	赤魚	牛乳	人参	玉葱・深ネギ	米・押し麦・枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油	890	24.6	25.7
	澄まし汁	蒟蒻と青菜の炒め煮 さつま芋のソテー・ゼリー			大豆	昆布	人参・ねぎ オクラ	レモン グリーンフ	加工・加工・加工 蒟蒻・砂糖・素麺・芋			
23 (月)	麦ご飯	豚天のお好み焼き風	○	豚肉	牛乳	小松菜・人参	グリーンフ・えのき	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	889	28.3	34.4
	澄まし汁	ブロッコリーとコーンのソテー 大根の加工酢和え			ベーコン	青海苔	ブロッコリー 青梗菜・ねぎ	玉葱・胡瓜 大根・深ネギ	小麦粉 加工			
24 (火)	麦ご飯	回鍋肉	○	豚肉	牛乳	ピーマン	玉葱・キャベツ	米・押し麦・春雨	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ	979	26.0	40.8
	卵スープ	里芋の煮物 春雨のソテー			みそ	卵	人参・パセリ インゲン	きくらげ 胡瓜	じゃがいも・砂糖 里芋・でんぷん			
25 (水)	麦ご飯	魚のトマトソース焼き・ソース	○	鮭	牛乳	人参・ねぎ	玉葱・キャベツ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	785	29.7	22.2
	味噌汁	切干大根と糸蒟蒻の炒め煮 インゲンのマスタード和え			油揚げ	チーズ	ピーマン インゲン	グリーンフ 大根・深ネギ	蒟蒻・砂糖・コーン グリーンピース			
26 (木)	卵のバリエーション風 ピザ	タンドリーチキン	○	ツナ	牛乳	ピーマン・人参	玉葱・パセリ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ	965	40.5	36.5
	コンソメスープ	蓮根の塩金平 グリーンサラダ			鶏肉	ヨーグルト	パプリカ・トマト 加工	生姜・にんにく グリーンフ・胡瓜	蓮根・砂糖 加工			
27 (金)	麦ご飯	豚しゃぶ	○	豚肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油	916	29.0	36.5
	澄まし汁	ポテトの旨煮 小松菜としめじのお浸し			練り製品	わかめ	小松菜 ねぎ	もやし・しめじ 深ねぎ	じゃがいも・砂糖 グリーンピース			
30 (月)	蕎麦	チヂミ焼き	○	豚肉	生クリーム	人参・加工	筍・椎茸・玉葱	米・押し麦・コーン	サラダ油・塩コショウ・醤油・料理酒	858	29.9	36.3
	中華スープ	青梗菜とコーンのソテー			卵		ニラ 青梗菜	深ねぎ 生姜・にんにく	でんぷん・砂糖 小麦粉・ラム麺			

栄養価平均値	931	31.7	34.4
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度ふつう	883	30.0	24.5