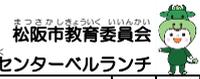


2025年度 6月 給食献立表



日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
2月	ごはん(牛乳) 豚肉と厚揚げのしょうが炒め チンゲンサイののり酢和え 豆乳プリン	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ のり 豆乳プリン	たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ にんじん	米 油 砂糖	481	21.7
3火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け 華風サラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 あじ たまご 豆腐	ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん もやし 葉ねぎ	米 麦 でんぷん 油 はるさめ ごま油 砂糖	476	19.3
4水	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみ佃煮 栞煎煮 大豆サラダ	牛乳 塩昆布 花かつお 鶏肉 大豆 ハム	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ たけのこ キャベツ	米 麦 ごま 砂糖 油	449	18.3
5木	コッペパン 牛乳 ミートグラタン 菁じそサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ パーコン	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	パン マカロニ バター 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 菁じそドレッシング	498	20.9
6金☆	ごはん 牛乳 サクサクかつおフライ いんげんのごまだし和え もやしとわかめのみそ汁	牛乳 かつお 油揚げ わかめ みそ	キャベツ さやいんげん にんじん もやし しめじ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ねりごま ごま	458	22.3
9月	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそばろ 昆布と高野豆腐のなめ煮 こまつなのごま和え	牛乳 ツナ こんにぶ 凍り豆腐 鶏肉	しょうが にんじん たけのこ こまつな もやし	米 麦 砂糖 ごま	478	25.2
10火	ごはん(牛乳) ちくわのマヨチーズ焼き カレーマーマー キャベツの中華風和え	牛乳 ちくわ チーズ 花かつお 豆腐 豚肉 のり	しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 生クリーム ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 カレールウ	500	22.3
11水	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの甘辛和え キャベツの浅漬け じゃがいもの白みそ汁	牛乳 まぐろ 油揚げ みそ	にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	467	24.0
12木	コッペパン 牛乳 岩鶏のレモン風味 ごぼうサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし レモン	パン でんぷん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉	513	24.6
13金	和 食 の 日					
	ごはん(牛乳) 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さけ 鶏肉 さつまいも 油揚げ	切干大根 にんじん もやし 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 油 ごま	465	23.3
16月	ごはん(牛乳) 豆腐の鶏もみあんかけ じゃがいもの煮物 こまつなのおかか和え	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ ちくわ 花かつお	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん こんにやく もやし こまつな さやいんげん	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	489	20.6
17火	ち ゃ ち ゃ も ら ン ち					
	とんたま丼 牛乳 ししゃもフライ きゅうりとたくあんの和えもの	牛乳 豚肉 ししゃもフライ	こんにやく たまねぎ 白ねぎ トマト ごぼう きゅうり たくあん	米 砂糖 でんぷん 油	503	21.8
18水	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのあげだし チンゲンサイのごまネーズ和え 五目きんぴら	牛乳 生揚げ さつまいも	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	米 麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	458	19.4
19木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば ひじきとチーズのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 ひじき チーズ	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし きゅうり もやし	パン 中華めん 油 砂糖 ブルーベリージャム	486	20.0
20金	ごはん(牛乳) スタミナごぼう チンゲンサイとツナのレモン和え なすのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ みそ	ごぼう えだまめ チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん たまねぎ なす レモン	米 油 砂糖 でんぷん	466	20.7
23月	ごはん(麦入り) 牛乳 大豆入りドライカレー 薯のりポテト ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 油 じゃがいも	513	19.6
24火☆	ごはん(牛乳) さばのトマトみそソース もやハム えのき汁	牛乳 さば みそ ハム 油揚げ 豆腐	トマト もやし えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ レモン	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	480	21.6
25水	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 野菜の千切り炒め じゃがいものサラダ	牛乳 豚肉 豆腐ハンバーグ	たまねぎ しめじ しょうが にんじん ビーマン もやし たけのこ きゅうり	米 麦 油 でんぷん ごま油 じゃがいも 砂糖	480	19.9
26木	米粉入りパン 牛乳 ホキのハーブグリル キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 ホキ	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん	パン 油 パン粉 砂糖 米粉	477	22.1
27金	ごはん(麦入り) 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ パインゼリー	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ パインゼリー ノンエッグマヨネーズ	509	18.2
30月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 フライビーンズ きゅうりともやしの中華風和え物	牛乳 豚肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま油	484	21.1

※材料等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。

☆ マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。