

令和7年 6月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献 立 名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤) 1群 2群		主に体の調子を整える(緑) 3群 4群		主にエネルギーになる(黄) 5群 6群		エネ ル ギー kcal	たんば く質 g	脂質 g	食塩g
2	月	ごはん 鉄っ子ひじき	牛 乳	八宝菜 豆かりんとう	豚肉 いか 大豆 ひよこまめ	牛乳 ちりめん 鉄っ子ひじき	にんじん 小松菜	白菜 しいたけ たけのこ ヤングコーン たまねぎ しょうが	米 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま	774	32.5	18.5	2.6
3	火	ごはん	牛 乳	さばのみそ煮 こんぶ和え 押し麦汁	さばのみそ煮 とり肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ	米 おおむぎ	ごま	755	29.2	25.4	2.5
4	水	食パン 大豆チョコ ペースト	牛 乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 チキン・ポークハム	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも さとう	ドレッシング 大豆チョコ ペースト 油	772	34.1	33.7	3.3
5	木	ごはん	牛 乳	ハンバーグのきのこソース 粉ふきいも けんちん汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ	牛乳	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しいたけ 大根 ごぼう	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	763	30.2	20.9	2.8
6	金	ごはん	牛 乳	ジャージャン豆腐 パンサンスー	厚揚げ 豚ひき肉 みそ チキン・ポークハム	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり 枝豆 キャベツ しめじ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	795	29.0	22.8	2.9
9	月	ごはん	牛 乳	焼きししゃも ピリツときゅうり 五目豆	大豆 とり肉 ちくわ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり れんこん ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油 油	744	33.4	23.0	2.7
10	火	ごはん	牛 乳	豚キムチ 卵スープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん ねぎ 小松菜	キムチ 白菜 にんにく たまねぎ	米 こんにゃく さとう でんぶん	ごま油	708	32.1	19.9	3.6
11	水	食パン	牛 乳	ナポリタンスパゲッティ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく みかん もも パインアップル	食パン さとう スパゲッティ カクテルゼリー	油	745	30.0	19.1	3.0
12	木	ごはん	牛 乳	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	とりひき肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ すだち	米 じゃがいも さとう	油 ごま	733	27.6	18.2	2.4
13	金	カレーピラフ	牛 乳	肉団子スープ かぼちゃひき肉フライ	チキン・ポークハム ミートボール カボチャひき肉フライ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ねぎ	たまねぎ コーン	米 はるさめ	油	746	23.6	24.2	3.6
16	月	ごはん	牛 乳	いかと厚揚げの煮物 鉄骨サラダ	とり肉 いか 厚揚げ まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ほうれん草	キャベツ 切干大根	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	788	34.0	23.8	2.3
17	火	ごはん	牛 乳	豚肉のしょうが焼き さつまいものクリーム煮	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	米 さとう さつまいも	油 バター	793	30.8	19.5	1.8
18	水	ごはん	牛 乳	ちくわのいそべ揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	738	24.4	19.5	3.6
19	木	ごはん	牛 乳	ポークハヤシ ごぼうとツナのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ 枝豆 ごぼう きゅうり コーン	米 さとう	油 ごま ドレッシング	820	28.8	27.2	3.1
20	金	わかめごはん	牛 乳	高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル	とり肉 高野豆腐 卵 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ もやし しょうが	米 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	757	32.8	22.0	3.6
23	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものそぼろ煮 すだち酢和え 青りんごゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 がんもどき さつまあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう 青りんごゼリー	油	824	28.6	21.0	2.8
24	火	ごはん	牛 乳	とり肉のから揚げ キャベツのマリネ もずくスープ	とり肉 まぐろ 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ コーン レモン えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	843	34.2	31.5	3.1
25	水	食パン	牛 乳	カレーうどん 枝豆サラダ	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン 枝豆 しょうが	食パン うどん	油 ドレッシング	730	30.9	26.2	4.1
26	木	ごはん お魚ふりかけ	牛 乳	いり鶏 のりずあえ	とり肉 がんもどき まぐろ	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが 干ししいたけ たけのこ れんこん ごぼう もやし コーン	米 こんにゃく さとう	油	735	29.1	21.4	2.4
27	金	ごはん	牛 乳	ビビンバ 水餃子スープ	牛肉 豚肉 いり玉子 水餃子	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり 白菜 たまねぎ しいたけ	米 さとう	油 ごま油 ごま	767	30.0	22.8	3.2
30	月	ごはん	牛 乳	鶏肉の梅肉焼き 小松菜のおかか和え きんぴらごぼう	とり肉 かつお節 牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 くきわかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	梅 もやし ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油 ごま	763	32.5	23.7	2.7

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。