

令和7年度



6月分 給食献立予定表 (中学校)

真岡市立第一学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 五目きんぴら 豆乳仕立ての野菜汁	707 26.4 16.8	いわし さつまあげ 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 荳わかめ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	米 さとう でん粉	油	
3 (火)	黒糖 パン	牛乳	ほうれん草オムレツ ハムと野菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	778 28.2 25.8	卵 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ほうれん草 ブロッコリー パセリ かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 黒砂糖 さとう 小麦粉	油
4 (水)	ごはん	牛乳	納豆 春雨サラダ 肉じゃが	818 29.7 23.4	大豆 ハム ぶた肉 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	米 はるさめ さとう じゃがいも	ごま ごま油 油
5 (木)	丸パン	牛乳	牛肉コロッケ・ソース 枝豆のサラダ きのこベーコンのスープ	751 25.3 28.1	牛肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ しめじ えのきだけ しいたけ ねぎ	パン じゃがいも さとう パン粉 でん粉 小麦粉	油 ドレッシング 牛脂
6 (金)	ラーメン	牛乳	すり身チーズロール チキンサラダ ちゃんぽんめんスープ	824 38.1 24.6	スケソウダラ とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし はくさい にんにく たまねぎ しいたけ	ラーメン でん粉 さとう	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ 油
9 (月)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 県産みそ汁	844 35.0 26.9	とり肉 大豆 卵 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが もやし ねぎ ごぼう	米 さとう	油
10 (火)	はちみつ パン	牛乳	メンチカツ・ソース シーザーサラダ 県産野菜のコンソメスープ	807 25.1 27.4	とり肉 牛肉 ウィンナー	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん もやし	パン はちみつ でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング 豚脂
11 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 豚丼 ごま酢和え にらのかき卵汁	801 29.4 25.2	ぶた肉 とうふ 卵 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しらたき キャベツ もやし	米 さとう でん粉	ごま油 ごま
12 (木)	食パン とちあいか ジャム	牛乳	鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ ラビオリスープ	780 32.5 26.4	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	トマト にんじん パセリ パプリカ	いちご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スズキニ とうもろこし	パン さとう 水あめ 小麦粉 パン粉	油 アーモンド ドレッシング 豚脂
13 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② かんぴょうサラダ ゆば入りみそ汁	824 23.9 26.0	とり肉 ぶた肉 ツナ ゆば みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ かんぴょう きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 小麦粉 でん粉 じゃがいも	豚脂 油 ノンエッグマヨネーズ ごま
16 (月)	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ・天丼のたれ 野菜と卵のあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁	827 21.9 26.6	スケソウダラ 卵白 油揚げ とうふ 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ	米 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
17 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ 									
18 (水)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソース のりごまあえ どさんこ汁	779 26.1 20.1	ホキ かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	米 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま バター
19 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ カラフルサラダ コーンシチュー	864 34.6 28.9	とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー にんじん トマト パセリ	たまねぎ レモン果汁 りんご にんにく カリフラワー とうもろこし	パン さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	豚脂 油 ドレッシング
20 (金)	ごはん	牛乳	ボークしゅうまい② にらのあえもの マーボー豆腐	817 34.7 21.5	ぶた肉 とうふ 大豆 とり肉 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しょうが もやし たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	ごま油 油
23 (月)	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ひじきと大豆の煮物 小松菜のみそ汁	772 29.7 22.0	卵 高野豆腐 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しらたき だいこん	米 さとう 里いも	油
24 (火)	食パン チョコ大豆	牛乳	肉団子(甘酢あん)② マカロニサラダ ウィンナーと野菜のスープ	758 26.5 28.7	とり肉 大豆 ウィンナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい セロリ	パン パン粉 さとう マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング
25 (水)	わかめ ごはん	牛乳	★大内東小学校1/クエスト給食★ とりのから揚げ 荳わかめのナムル 豚汁 洋梨のタルト	907 29.8 28.8	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 卵	牛乳 わかめ くきわかめ	にら にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく 洋梨	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング マーガリン アーモンド 油
26 (木)	コッペ パン	牛乳	フランクフルト チーズサラダ ミネストローネ	744 29.5 28.7	とり肉 ぶた肉 卵白	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 豚脂 ドレッシング
27 (金)	ごはん	牛乳	サラミハムのマリネ ポークカレー	842 24.8 26.7	ハム ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂
30 (月)	ごはん	牛乳	春巻 中華風あえもの ワンタンスープ	733 20.7 18.3	ぶた肉 卵白 みそ なると	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし はくさい	米 はるさめ 小麦粉 さとう でん粉	豚脂 ごま油 油

★都合により献立が変更になる場合があります。

★中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g

★6月4日(水)～10日(火)まで「歯と口の健康週間」、6月9日(月)～13日(金)まで「地産地消週間」を実施します。