

# 令和7年 6月 予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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		1杯 (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	ご飯	さけ磯辺フライ 金平ごぼう キャベツと豚肉のみそ汁 わらびもち	さけ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ きな粉	牛乳 あおさ	にんじん チンゲン菜	ごぼう キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 わらびもち	サラダ油 ごま ごま油	839 29.3 20.7 2.9	
3	火	○	麦ご飯	ポークカレー コーンサラダ 成田のクリームすいか	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり クリームすいか	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	840 25.5 21.7 2.4	
4	水	○	麦ご飯	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル マロニースープ ミックスマツ	豚肉 なた 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま ごま油 アーモンド かシュー ピーナッツ	850 33.2 23.1 2.9	
5	木	○	食パン (ブルーベリー)	鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく コーン	パン 砂糖 マカロニ 米粉 ジャム	オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング 生クリーム	854 42.1 27.1 3.2	
6	金	○	ご飯	いわし梅煮 納豆和え 豚汁 ソファール元気ヨーグルト	いわし 納豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 梅	米 里芋	ごま サラダ油	828 34.0 21.2 2.8	
9	月	○	麦ご飯	豚丼の具 ポパイサラダ なすのみそ汁 まんでん黒豆	豚肉 かつお節 油揚げ 黒豆	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし なす 大根 えのきだけ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	791 31.9 20.7 2.8	
10	火	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け のりマヨ和え 沢煮椀 サワーゼリー	かまぼこ 豚肉	牛乳 ししゃものり	ほうれん草 にんじん	長ねぎ キャベツ れんこん ごぼう 大根 えのきだけ 干しいだけ	米 砂糖 ゼリー 片栗粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	837 28.7 24.6 2.9	
11	水	○	ご飯	厚焼き玉子 おかか和え 肉じゃが さきさきチーズ	卵 かつお節 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	842 33.7 25.1 2.5	
12	木	○	スパゲッティ	ほきのレモン風味焼き ゆて花野菜 ミートソース バナナ	ほき 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー にんにく 玉ねぎ セロリ バナナ	スパゲッティ ドレッシング 砂糖	サラダ油 ドレッシング オリーブ油 バター	774 36.8 24.9 2.3	
千葉県民の日献立												
13	金	○	ご飯	豚肉のしょうが焼き さやいんげんのごま和え じゃが芋のみそ汁 牛乳プリン	豚肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく もやし えのきだけ	米 砂糖 じゃが芋 おふ プリン	ごま マヨネーズ	829 30.7 25.1 2.8	
16	月	○	ご飯	白身魚フライ きゅうり南蛮漬 五目汁 アーモンド	マヒマヒ(しいら) 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根	米 砂糖 里芋 パン粉	サラダ油 ごま油 アーモンド	831 32.4 22.7 2.3	
17	火	○	ご飯	手作り松風焼き ツナサラダ すまし汁 さくらんぼ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが きゅうり もやし 大根 えのきだけ さくらんぼ	米 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま	804 36.5 24.1 2.7	
18	水	○	ご飯	あじのおろしソースがけ 即席漬け 小松菜のみそ汁 青うめゼリー	あじ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜	大根 キャベツ きゅうり しょうが	米 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	792 31.9 19.6 2.9	
19	木	○	揚げパン	肉団子 ビーンズサラダ キャベツとベーコンのスープ	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ドレッシング	850 26.6 33.8 3.2	
20	金	○	麦ご飯	ハヤシライス じゃこ昆布サラダ 富里すいか	牛肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ すいか	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バター ごま ごま油	846 24.3 23.0 2.5	
23	月	○	ご飯	鶏肉てり焼きレモン醤油 かぼちゃのバター煮 白玉汁	鶏肉 豚肉 なた	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	しょうが レモン汁 しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉もち	バター	845 36.3 15.1 2.9	
24	火	○	ご飯	ほっけ一夜干し れんこんサラダ かき玉汁 北海道ヨーグルト	ほっけ ハム 卵 なた	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	れんこん きゅうり キャベツ 干しいだけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	795 34.2 20.1 2.7	
25	水	○	ナン	ドライカレー イタリアンサラダ フライドポテト 麦芽ゼリー	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ナン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 ドレッシング	819 29.6 32.9 2.6	
26	木	○	ご飯	厚揚げのそぼろあんかけ ブロッコリーのこまマヨ和え キャベツのみそ汁 メロン	厚揚げ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー	しょうが 長ねぎ れんこん コーン キャベツ 玉ねぎ えのきだけ メロン	米 砂糖 片栗粉 おふ	サラダ油 ごま マヨネーズ	834 32.1 26.7 2.4	
27	金	○	麦ご飯	ぎょうざ マーボーなす 中華和え プチトマト	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん なら プチトマト	なす にんにく しょうが 干しいだけ だけのこ 長ねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー ぎょうざの皮	サラダ油 ごま油 ごま	870 26.8 26.1 2.8	
30	月	○	ご飯	さばの塩焼き ほうれん草和風サラダ なめことわかめのみそ汁 レモンカスタードタルト	さば 豆腐	牛乳のり わかめ	ほうれん草	えのきだけ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 レモンタルト	サラダ油	877 32.3 27.4 2.6	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。  
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



## 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。  
自分の食生活を振り返るとともに、あらためて「食」について考えてみましょう。



4・5月分の給食費の口座振替日（納付日）は6月30日です。  
2か月分が併せて振替となります。お早めに口座へのお金をお願いします。

学校給食摂取基準  
(中学校)

熱量	830kcal	月平均	831
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)		31.9
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)		24.1
食塩相当量	2.5g以下		2.7