令和7年度

6月 月間献立表

中学校

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 小松菜のふりかけ 豚汁 豆乳プリン	米粉パン 牛乳 カレーうどん ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 根菜つくねバーグ いんげんのツナ和え 肉じゃが煮	ひじきごはん 牛乳 いか天ぷら みそすいとん	バターパン 牛乳 春巻き 切干大根の中華あえ 八宝菜 味付小魚	ごはん 牛乳 かつおフライ ほうれん草とツナのソテー 筑前煮	味付パン 牛乳 鶏の照焼き 野菜炒め ポトフ 角チーズ	ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ じゃこピーマン ひじきと大豆の煮物	ごはん 牛乳 シューマイ チンゲン菜のソテー マーボー豆腐	コッペパン コーヒー牛乳 夏のミートスパゲティ ツナサラダ
材料名および使用量（g）	米 100 5 * 牛乳 1本 2 (冷)さわら西京焼 1個 1 こまつな 25 3 ちりめんじゃこ 4 2 ごま(いりごま) 1 6 さとう 0.5 5 * しょうゆ(うすロ) 0.7 ごま油 0.6 6 酒 0.5 豚肉 15 1 油あげ(薄あげ) 7 1 じゃがいも 30 5 だいこん 25 4 にんじん 10 3 こんにゃく(突き) 10 5 ねぎ 5 4 みそ 10 1 だしパック 3 (冷)豆乳プリン 1個 1	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)うどん 70 5 豚肉 15 1 油あげ(薄あげ) 5 1 にんじん 20 3 たまねぎ 40 4 油 0.5 6 * 粉チーズ 2.5 2 * スキムミルク 2.5 2 * カレールウ(ハウス) 7 5 * カレールウ(日糧) 7 5 だしの素 1 ウスターソース 4 ごぼう(せん切り) 35 4 * しょうゆ(うすロ) 0.5 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 7 3 (冷)かまぼこ(細切り) 10 1 * ごまドレッシング 10 6	米 100 5 * 牛乳 1本 2 (冷)根菜つくねバーグ 1個 1 (冷)さやいんげん 35 3 ツナ油漬 15 1 ごま(すりごま) 1 6 マヨネーズ(卵不使用) 2 6 * しょうゆ(うすロ) 0.5 塩 少々 豚肉 20 1 じゃがいも 70 5 たまねぎ 50 4 にんじん 25 3 糸こんにゃく 25 5 さとう 4 5 * しょうゆ(濃ロ) 5 だしの素 1 油 0.5 6	あっという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 干しひじき 1.3 2 鶏肉 20 1 油あげ(薄あげ) 7 1 (冷)ちくわ 13 1 (冷)スイートコーン 13 4 にんじん 13 3 油 0.5 6 酒 2.6 * しょうゆ(うすロ) 7 だしの素 1.3 * 牛乳 1本 2 * (冷)いか天ぷら 1個 1 油 3 6 * (冷)すいとん 30 豚肉 10 1 にんじん 5 3 だいこん 30 4 (冷)カット豆腐 25 1 (冷)ほうれん草 15 3 だしパック 3 みそ 10 1	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)中華春巻 1個 1 油 2 6 切干大根 5 4 (冷)スイートコーン 10 4 * しょうゆ(濃ロ) 2 酢 2 さとう 1.5 5 ごま(すりごま) 0.4 6 豚肉 15 1 (冷)かまぼこ(細切り) 10 1 (冷)ちくわ 15 1 はくさい 40 4 キャベツ 40 4 にんじん 15 3 たまねぎ 20 4 たけのこ水煮 10 4 干ししいたけ 1 4 * 中華スープの素 2 油 1 6 酒 1 でんぷん 2 5 塩 0 こしょう 0 * 味付小魚 1個 2	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)かつおフライ 1個 1 油 3 6 (冷)ほうれん草 35 3 ツナ油漬 18 1 (冷)スイートコーン 10 4 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.2 6 鶏肉 25 1 じゃがいも 50 5 にんじん 20 3 たけのこ水煮 20 4 ごぼう 20 4 れんこん 15 4 こんにゃく(板) 15 5 (冷)グリンピース 3 4 さとう 4 5 * しょうゆ(濃ロ) 5 だしの素 1 みりん(本みりん) 1 油 0.3 6	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)鶏照焼き 1個 1 豚肉 10 1 こまつな 25 3 たまねぎ 10 4 にんじん 8 3 オイスターソース 2 油 0.2 6 塩 1 こしょう 0.01 (冷)チキンウインナー 15 1 にんじん 10 3 じゃがいも 50 5 たまねぎ 30 4 キャベツ 30 4 * チキンコンソメ 2 塩 0 こしょう 0.01 * 角チーズ 1個 2	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)れんこんひき肉フライ 1個 4 油 3 6 青ピーマン 20 3 ちりめんじゃこ 4 2 ごま油 0.4 6 * しょうゆ(濃ロ) 1 みりん(本みりん) 1 ごま(いりごま) 0.3 6 豚肉 25 1 干しひじき 2 2 大豆(国産) ゆで 30 1 こんにゃく(突き) 10 5 油あげ(薄あげ) 7 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 10 4 さとう 3 5 みりん(本みりん) 0.5 * しょうゆ(濃ロ) 4 油 0.5 6	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)シューマイ 2個 1 チンゲン菜 30 3 油 1 6 塩 0 こしょう 0 (冷)カット豆腐 85 1 豚ひき肉 15 1 鶏ひき肉 20 1 にんにく 0.3 4 ごま油 0.5 6 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 たけのこ水煮 15 4 干ししいたけ 1 4 ねぎ 3 4 トウバンジャン 0.5 * しょうゆ(濃ロ) 1 * 中華スープの素 0.8 赤みそ 3 1 さとう 1 5 でんぷん 2 5	* 規格パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 ミルメーク(コーヒー) 1袋 5 * スパゲティ(ハーフ) 37 5 豚ひき肉 20 1 たまねぎ 30 4 なす 10 4 ズッキーニ 10 4 大豆(国産) ゆで 15 1 にんじん 10 3 (冷)むき枝豆 10 3 トマトケチャップ 20 3 ウスターソース 1 * 粉チーズ 2 2 スープストック 2 油 0.5 6 ツナ水煮 15 1 キャベツ 35 4 にんじん 7 3 (冷)スイートコーン 10 4 ドレッシング白 8 6
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
	807kcal 28.8g 23.8g	830kcal 31.7g 28.5g	805kcal 28.6g 20.4g	861kcal 32.4g 28.4g	823kcal 30.8g 29.2g	819kcal 34.7g 19.8g	809kcal 35.7g 23.5g	805kcal 30.9g 25.2g	803kcal 33.2g 26.8g	850kcal 35.9g 23.2g

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る　◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える　◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

令和7年度

6月 月間献立表

中学校

日・曜	16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)		
献立名	ごはん 牛乳 卵焼き 和風ポテトサラダ かしわのすき焼き			食パン 牛乳 いちごジャム ささみチーズカツ ミネストローネ			カレーライス 牛乳 じゃこサラダ 奈良のはちみつ大豆			ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら ほうれん草のミモザ風 にゅうめん つけもの(大和まな) ヨーグルト		
材料名および使用量（g）	米	100	5	* 食パン	2枚	5	米(麦ごはん)	100	5	米	100	5
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	豚肉	25	1	* 牛乳	1本	2
	* 厚焼き卵	1個	1	いちごジャム	1袋	5	じゃがいも	60	5	* (冷)ししゃも天ぷら	2尾	2
	じゃがいも	60	5	* (冷)チーズチキンカツ	1個	1	たまねぎ	50	4	油	4	6
	あめ色たまねぎ	10	4	油	4	6	にんじん	25	3	ほうれん草	40	3
	(冷)むき枝豆	5	3	チキンフランクカット	20	1	* 粉チーズ	3	2	* (冷)スクランブルエッグ	15	1
	(冷)スイートコーン	8	4	たまねぎ	40	4	* スキムミルク	3	2	油	0.2	6
	にんじん	5	3	にんじん	10	3	* カレールウ(日糧)	8	5	塩	0	
	マヨネーズ(卵不使用)	10	6	じゃがいも	25	5	* カレールウ(ハウス)	8	5	こしょう	0	
	塩昆布	3	2	大豆(国産) ゆで	15	1	ウスターソース	3		鶏肉	10	1
	鶏肉	30	1	* マカロニ(乾)	5	5	油	0.5	6	* 手延そうめん(乾)	12	5
	(冷)焼き豆腐	35	1	なす	7	4	* 牛乳	1本	2	油あげ(薄あげ)	7	1
	はくさい	40	4	キャベツ	15	4	ちりめんじゃこ	6	2	たまねぎ	15	4
	キャベツ	30	4	にんにく	0.3	4	キャベツ	30	4	にんじん	7	3
	たまねぎ	40	4	トマト	10	3	にんじん	5	3	(冷)カット豆腐	20	1
	にんじん	15	3	トマト水煮(缶)	20	3	(冷)スイートコーン	8	4	チンゲン菜	10	3
	糸こんにゃく	30	5	オリーブ油	0.5	6	* 和風ドレッシング(クリーミー)	10	6	しめじ	10	4
	* 焼きふ	4	5	* チキンコンソメ	3		奈良のはちみつ大豆	1袋	1	だしパック	3	
	しめじ	10	4	塩	0					* しょうゆ(うすロ)	3	
	ねぎ	10	4	こしょう	0.03					塩	0.5	
	さとう	5	5	水	110					大和まな(漬物)	10	3
	* しょうゆ(濃ロ)	8								* ヨーグルト	1個	2
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質		
	868kcal 31.8g 25.6g			811kcal 33.3g 26.4g			846kcal 33.9g 27.8g			808kcal 35.4g 23.9g		

日・曜	20日(金)			23日(月)			24日(火)			30日(月)		
献立名	米粉パン のむヨーグルト 豆腐チャンプル 八重山そば ゼリーポンチ			鶏肉チリソース丼 牛乳 中華スープ			味付パン 牛乳 ウィンナー スパゲティサラダ じゃが芋とほうれん草のミルクスープ			たこ飯 牛乳 トンカツ 豆乳汁		
材料名および使用量（g）	* 米粉パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	* 味付パン	1個	5	あっという米	70	5
	* のむヨーグルト	1個	2	鶏肉	60	1	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5
	(冷)カット豆腐	30	1	* しょうゆ(濃ロ)	2		(冷)ポークウィンナー	2本	1	水	115	
	チキンウインナー	15	1	酒	2		* スパゲティ(ﾊｰﾌ)	5	5	たこ(まだこ)ゆで	20	1
	キャベツ	20	4	でんぷん	3	5	キャベツ	20	4	(冷)ちくわ	10	1
	なす	10	4	油	2	6	(冷)スイートコーン	8	4	にんじん	10	3
	たまねぎ	10	4	厚揚げ	25	1	にんじん	5	3	* しょうゆ(うすロ)	6	
	たけのこ水煮	7	4	たまねぎ	20	4	* ごまドレッシング	10	6	酒	3	
	にら	2	3	にんじん	8	3	こしょう	0.02		みりん(本みりん)	2	
	にんじん	5	3	たけのこ水煮	10	4	鶏肉	30	1	だしの素	1	
	ごま油	0.3	6	(冷)ほうれん草	10	3	じゃがいも	50	5	* 牛乳	1本	2
	* 中華スープの素	0.5		トウバンジャン	0.45		(冷)ほうれん草	30	3	* (冷)トンカツ	1個	1
	塩	0.1		にんにく	0.75	4	にんじん	10	3	油	4	6
	こしょう	0		しょうが	1	4	たまねぎ	10	4	トンカツソース	1袋	
	でんぷん	0.3	5	トマトケチャップ	20	3	* 牛乳	20	2	豚肉	15	1
	* (冷)中華めん	80	5	さとう	3	5	* スキムミルク	4	2	(冷)カット豆腐	20	1
	豚肉	20	1	* しょうゆ(濃ロ)	2.5		* チキンコンソメ	3		油あげ(薄あげ)	5	1
	(冷)かまぼこ(細切り)	15	1	みりん(本みりん)	4.5		でんぷん	3	5	だいこん	20	4
	にんじん	10	3	でんぷん	6	5	塩	0		はくさい	15	4
	ねぎ	10	4	水	20		こしょう	0		にんじん	7	3
	しょうが・酢漬け	5	4	* 牛乳	1本	2	水	100		えのきたけ	7	4
	* ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(ｼｬﾝﾀﾝ)	1		豚肉	5	1				こまつな	10	3
	* しょうゆ(濃ロ)	2		春雨	6	5				みそ	10	1
	だしパック	3		にんじん	10	3				豆乳(調整)	30	1
	みりん(本みりん)	1		キャベツ	20	4				だしパック	3	
	塩	少々		カットわかめ	0.5	2						
	こしょう	少々		えのきたけ	10	4						
	(冷)サイダーゼリー	20	5	(冷)カット豆腐	20	1						
	(冷)ぶどうゼリー	20	5	* 中華スープの素	2.5							
	(冷)みかんゼリー	10	5	こしょう	少々							
	パイナップル(缶詰)	20	4									
	寒天缶	20	5									
	サイダー	30										
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質		
	816kcal 31.7g 18.1g			853kcal 32.5g 22.6g			824kcal 34.4g 28.8g			835kcal 37.8g 26.9g		

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る　◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える　◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養のかたよりや不規則な食事による生活週間病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、『国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む』ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に『食育基本法』が制定され、国を挙げて『食育』に取り組むことになりました。

食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層『食育』を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食育とは…

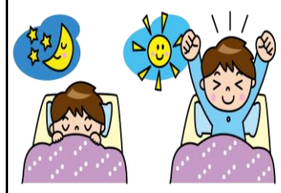
（食育基本法・前文より）

●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの

●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	826 kcal	ビタミンA	367 μg
たんぱく質	33.0 g	ビタミンB1	0.63 mg
脂質	24.9 g	ビタミンB2	0.61 mg
カルシウム	442 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	3.4 mg		