

6月(前半)献立表

今月の食育目標：骨や歯を丈夫にしよう

令和7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
2月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,		762 kcal	6月は 食育月間 六月はすさ撤私六 月。まいったちは いざたちの食は るまバの食い なう体育育 食は月間は月 な品ス食間 食をのべて 品まよたす をんいも 食べ食の べん事で てなを作 元く心ら 気とがれ けりけま す。 健康し なるよき 体こう。嫌 作てまい りよたせ まり、ず ましバ毎 よら日主 う。同食・ スジ・主 がも主 整の菜 いを・ や食副 すべ菜 くる・ なよ汁 りり物 まもが
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					30.1 g	
		凍り豆腐の中華煮	凍り豆腐, 豚肉		にんじん, 青 ピーマン	にんにく, たけのこ, しめじ, たまねぎ	でんぶん, 三温糖	米油, ひまわり油	23.4 g	
		初夏の真田野菜サラダ			アスパラガス, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油, ごま	2.1 g	
		そばろ汁	鶏肉		チンゲンサイ	しょうが, だいこん, たまねぎ	こんにゃく, じゃがいも, でんぶん	ひまわり油		
3火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,		722 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.3 g	
		鯖の梅味噌焼き	さわら, みそ			ねり梅	上白糖		21.0 g	
		パリパリポテトサラダ				キャベツ, きゅうり, レタス, レモン果汁	じゃがいも	米油, ひまわり油	2.9 g	
		たまねぎのみそ汁	木綿豆腐, みそ	わかめ	にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ				
4水	○	発芽玄米入りご飯	歯と口の健康週間				精白米, 発芽玄米,		810 kcal	健康し なるよき 体こう。嫌 作てまい りよたせ まり、ず ましバ毎 よら日主 う。同食・ スジ・主 がも主 整の菜 いを・ や食副 すべ菜 くる・ なよ汁 りり物 まもが
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳, 小魚		甘夏			38.6 g	
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぶん	米油	25.4 g	
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン		ひまわり油, ごま	3.2 g	
		凍り豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ, 凍り豆腐, みそ	わかめ	にんじん, 水菜	だいこん, たまねぎ				
5木	○	発芽玄米入りご飯	中体連応援献立①				精白米, 発芽玄米		811 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					34.7 g	
		ソースチキンカツ	鶏肉				はなころも, パン粉, ざらめ	米油	21.0 g	
		ゆかりあえ			にんじん, ゆかりS	キャベツ, きゅうり	上白糖		3.6 g	
		きのこけんちん汁	木綿豆腐		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ えのきたけ, しめじ	板こんにゃく	ひまわり油		
6金	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		750 kcal	歯と口の 健康週間 まながむ六 し歯、し月 よの食歯四 う。たべ予日 め。物防に にをにら もよ歯十 くみ日 かががま みんきで ごてをは た食き「 えべち歯 のるんと あこと口 とすの健 食もる健 べ大こ康 物切と週 をては間 食すも「 べ。ちで るまろす よたん う。て に丈す し夫
		牛乳&小魚&ミニトマト		牛乳, 小魚	ミニトマト				32.5 g	
		じゃが豚キムチ	豚肉		にら	たまねぎ, はくさい, たけのこ, キムチ漬け	じゃがいも, 三温糖 しらたき, でんぶん	ひまわり油	16.2 g	
		もやしのナムル			にんじん	もやし, きゅうり	上白糖	ごま油, ごま	2.6 g	
		トック（韓国餅）スープ	豚肉, なんと			しょうが, ねぎ, はくさい	トック（韓国餅）	ひまわり油, ごま油		
9月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		783 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					33.7 g	
		厚揚げのチリソースがけ	生揚げ, 鶏肉, えび		にんじん	しょうが, たまねぎ, ねぎ	三温糖, でんぶん	ひまわり油	23.4 g	
		のりいっぱいサラダ			焼きのり	にんじん	キャベツ, きゅうり	緑豆はるさめ, 上白糖	2.4 g	
		中華風コーンとたまごのスープ	かまぼこ、鶏卵		にんじん, ほうれんそう	ねぎ, しょうが, たまねぎ, コーン	でんぶん	ごま油		
10火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		787 kcal	中体連 応援献立 込立か大今 め②か会月 てはら応か 作十な援ら り三三献い ま日よ立よ すでう①い ！すにはよ ！。五揚大 給日げ会 食木物が 室曜の始 一日た 同にめり 応出、ま 援ま消す のす化 のす化 気。に 持応負 ち援担 を献が
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					32.1 g	
		おろしがけハンバーグ	豚肉, 豆腐		青ねぎ	たまねぎ, えのきたけ, だいこん	でんぶん, パン粉, 三 温糖	ひまわり油	22.7 g	
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン果汁			2.8 g	
		ニラとキャベツのみそ汁	みそ		にんじん, にら	たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	じゃがいも			
11水	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		767 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					29.8 g	
		麻婆豆腐	豚肉, みそ 木綿豆腐		にんじん, にら	にんにく, しょうが, ねぎ たまねぎ, たけのこ	三温糖, でんぶん	ひまわり油, ごま油	21.2 g	
		中華サラダ			にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ	上白糖	ひまわり油, ごま油, ごま	2.5 g	
		ビーフンスープ			パプリカ チンゲンサイ	えのきたけ, たまねぎ, はくさい	ビーフン	ごま油		
12木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,		718 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					36.6 g	
		さけのみそマヨ焼き	鮭, みそ			たまねぎ, コーン		卵不使用マヨ ネーズ	19.9 g	
		小松菜とささみの和え物	鶏肉	わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, レモン果汁			2.5 g	
		鶏ごぼう汁	鶏肉, 木綿豆腐		にんじん, ほうれんそう	ごぼう, だいこん		ひまわり油		
13金	○	発芽玄米ご飯	中体連応援献立②				精白米, 発芽玄米		789 kcal	
		三色そばろ丼の具	鶏肉, 鶏卵		えだまめ	たまねぎ	三温糖, 上白糖	ひまわり油	38.3 g	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					24.5 g	
		勝ち星コーンサラダ		チーズ	にんじん	コーン, キャベツ, きゅうり			2.5 g	
		きのこの沢煮椀	豚肉		こまつな	えのきたけ, しめじ, だいこん, ねぎ				

基準値＜エネルギー830kcal＞＜たんぱく質35.3g＞＜脂質23.1g＞＜食塩相当量2.5g未満＞
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いたします