

6月(後半)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			
16月	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,	782 kcal	図書委員会 コラボ献立 ① み天場今 川すから し栄るか らいい作 二図書 てくわし だたら さい。食 のの のて がくれ 下れた 手し よん りをメ 給ニ タ食 ンド 出が しま す。キ ン第 を回 作目 りま す。ユ 本に 登し	
		牛乳&小魚&美生柑		牛乳, 小魚		美生柑			35.8 g		
		鯖の味噌煮	さば, みそ			しょうが		中双糖, 三温糖	22.3 g		
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ, 花かつお		こまつな, にんじん	もやし		上白糖	ごま油		2.6 g
		きのこ汁	豚肉, 油揚げ		にんじん, 水菜	ごぼう, だいこん, えのきたけ, しめじ, エリンギ		板こんにゃく	サラダ油		
17火	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,	763 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.9 g		
		レバーと凍り豆腐の 美味だれ和え	豚レバー, みそ 凍り豆腐			にんにく, たまねぎ, りんごペースト		てんぷん, 三温糖	米油, ごま		23.4 g
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ			ひまわり油		2.4 g
		かきたま汁	かまぼこ, 鶏卵 木綿豆腐,		にんじん, ほうれんそう	たまねぎ		てんぷん			
18水	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,	821 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.7 g		
		白身魚の甘酢あんかけ	バス(魚)		にんじん, 青ピーマン	にんにく, しょうが, たまねぎ		てんぷん, 上白糖	米油, ひまわり 油		28.4 g
		磯香和え		焼きのり	こまつな	はくさい, もやし		上白糖	卵不使用マヨ ネーズ		2.7 g
		真田汁	生揚げ, みそ		にんじん	だいこん, しめじ, えのきたけ, ねぎ		じゃがいも			
19木	○	発芽玄米入りご飯	食育月間・食育の日					精白米, 発芽玄米,	748 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					30.3 g		
		五目厚焼きたまご	鶏肉, 木綿豆腐, 鶏卵	ひじき	さやえんどう	ねぎ(長葱)		上白糖	ひまわり油		20.6 g
		たくあん和え			にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり, 大根漬		上白糖			2.4 g
		相性汁	豚肉, 豆乳, みそ		にんじん	ねぎ, たまねぎ		さつまいも, 緑豆はるさめ	ひまわり油		
20金	○	コッペパン	図書委員会コラボ献立①					精白米, 発芽玄米, コッペパン	831 kcal		
		牛乳&ソファール		ソファール					42.0 g		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		レモン(果汁)		上白糖			22.1 g
		大根サラダ			にんじん	だいこん, キャベツ, きゅうり, コーン			ひまわり油		3.8 g
		豆と野菜のABCスープ	ベーコン, 白いんげんまめ		にんじん, パセリ	にんにく, たまねぎ, セロリー		じゃがいも, ABCマカロニ	オリーブ油		
24火	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,	742 kcal	企画給食	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					28.5 g		
		炒りどり	鶏肉, 木綿豆腐		にんじん, さやえんどう	ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, れんこん		板こんにゃく 三温糖	ひまわり油		21.1 g
		糸寒天と枝豆の和え物		糸寒天	えだまめ, にんじん	キャベツ, コーン		上白糖			2.5 g
		みぞれ汁	油揚げ		にんじん	はくさい, だいこん, ねぎ		板こんにゃく, てんぷん	ひまわり油		
25水	○	発芽玄米入りゆかりご飯			ゆかり			精白米, 発芽玄米,	780 kcal		
		牛乳&小魚&メロン		牛乳, 小魚					26.0 g		
		甘辛みそ豆	青大豆, 黄大豆, 凍り豆腐, みそ	焼きのり				てんぷん, 三温糖	米油		21.9 g
		ごま酢あえ			ほうれんそう, にんじん	キャベツ, きゅうり		上白糖	ごま油, ごま		3.1 g
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ, みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ, ねぎ		じゃがいも			
26木	○	ターメリックライス						精白米, 発芽玄米,	899 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					27.7 g		
		キーマカレー	豚肉		にんじん, 青ピーマン,	にんにく, セロリー, たまねぎ		三温糖, 小麦粉	ひまわり油, オリーブ油		32.7 g
		青のりポテト		あおのり				じゃがいも	米油		2.8 g
		海藻サラダ		海藻サラダ, 糸寒天		キャベツ, きゅうり, コーン		上白糖	ひまわり油		
27金	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,	749 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					27.9 g		
		チーズ入り焼きじゃがコロッケ	豚肉, 豆乳	チーズ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも, パン粉	ひまわり油, オリーブ油		23.8 g
		キャベツの梅あえ				きゅうり, キャベツ, もやし, 梅漬			ごま		3.0 g
		大根とほうれん草のみそ汁	油揚げ, みそ		にんじん, ほうれんそう	だいこん, はくさい, えのきたけ					
30月	○	発芽玄米入りご飯	企画給食①：ブルーベリージャム					精白米, 発芽玄米,	801 kcal		
		牛乳&小魚&ヨーグルトの ブルーベリージャムのせ		牛乳, 小魚, ヨーグルト		ブルーベリージャム			32.6 g		
		ホキと野菜の黄金焼	ホキ	チーズ		たまねぎ, コーン		じゃがいも	卵不使用マヨ ネーズ		25.1 g
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ, だいこん		上白糖	ひまわり油, ごま		2.8 g
		豆腐と玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐, みそ		にんじん	たまねぎ, えのきたけ, 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いたします