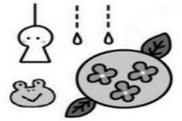


令和7年

蒲原中学校 6月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
2月	開化丼	豚肉 牛肉 かまぼこ	糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ きぬさや	精米 精麦 砂糖	【文明開化の味?】 文明開化の時代に牛肉や豚肉が食 べられるようになりました。		
	牛乳	牛乳			775kcal		
3月	ひよこ豆のスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも	33.0g	19.9g	3.4g
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【元気を取り戻そう】 豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、 疲労回復に効果があります。		
4月	酢豚	豚肉	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ 生姜	植物油 砂糖 でん粉	788kcal		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	もやし 根深ねぎ		28.5g 24.6g 2.5g		
5月	豆乳プリン	豆乳	いちご	砂糖 水あめ	28.5g 24.6g 2.5g		
	カミカミカレーライス	豚肉 いか	玉ねぎ にんじん れんこん りんご 生姜 にんにく	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【歯と口の健康週間】 6/4~6/10は「歯と口の健康週間」で す。		
6月	牛乳	牛乳			804kcal		
	チンゲン菜とコーンのソテー		チンゲン菜 コーン キャベツ	植物油	29.0g 19.6g 2.5g		
7月	ヨーグルト		乳 寒天	砂糖	29.0g 19.6g 2.5g		
	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	【魚を食べよう】		
8月	白身魚のマヨネーズ焼き	たら 牛乳 チーズ	バセリ	マヨネーズ	773kcal		
	粉ふき芋			じゃがいも	31.1g 34.4g 2.8g		
9月	小松菜のスープ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん		31.1g 34.4g 2.8g		
	五目ごはん	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん しいたけ	精米	【和食を味わおう】		
10月	牛乳	牛乳			742kcal		
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト じゃがいも	砂糖 でん粉 植物油	32.5g 24.1g 3.3g		
11月	ひじきの煮びたし	油揚げ ひじき	ほうれん草 キャベツ		32.5g 24.1g 3.3g		
	みそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	32.5g 24.1g 3.3g		
12月	ソフト麺 牛乳	牛乳		ソフト麺	【富士市の給食を食べよう】 今日のクリームソースは ホワイトルウを手作りしています。		
	ポテトベーコンクリーム	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 植物油 バター	742kcal		
1月	コーンサラダ		コーン にんにく バセリ	小麦粉 生クリーム	26.8g 22.2g 2.1g		
	日向夏ゼリー		日向夏	砂糖	26.8g 22.2g 2.1g		
2月	えびカツバーガー 牛乳	牛乳 えび	キャベツ 玉ねぎ	玄米丸パン 植物油 でん粉 パン粉	【彩りを楽しもう】		
	カレースープ	豚肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ	じゃがいも 植物油	765kcal		
3月	マスカットゼリー		いんげん		29.2g 26.4g 3.0g		
	ぶどう		ぶどう	砂糖	29.2g 26.4g 3.0g		
4月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【環境おうえん給食】 静岡市では、給食に有機農産物を使 う取り組みを始めています。今日の給 食で使う予定の環境にやさしいお茶フ リカは有機農業で作られました。		
	環境にやさしいお茶ふりかけ		のり 抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	749kcal		
5月	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖 植物油	29.4g 15.2g 2.1g		
	ちくわ入り煮びたし	ちくわ	小松菜 もやし キャベツ	砂糖	29.4g 15.2g 2.1g		
6月	りんごヨーグルト		りんご	砂糖	29.4g 15.2g 2.1g		
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【野菜を食べよう】 給食で人気のチーホーサイは いろんな野菜を食べることができま す。		
7月	シュウマイ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	742kcal		
	チーホーサイ	豚肉	たけのこ にんじん キャベツ たら 生姜	植物油 砂糖 はるさめ	25.4g 22.5g 2.3g		
8月	冬瓜スープ		冬瓜 しいたけ 根深ねぎ	でん粉	25.4g 22.5g 2.3g		
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【愛知県の郷土料理】 愛知県では大豆と塩のみで作る 「八丁みそ」をよく使います。		
9月	みそカツ	みそ 豚肉		植物油 砂糖 パン粉 でん粉	745kcal		
	ポイルキャベツ		キャベツ		27.8g 24.1g 2.1g		
10月	けんちん汁	鶏肉 豆腐	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 菜ねぎ	植物油	27.8g 24.1g 2.1g		
	ソフト麺 牛乳	牛乳		ソフト麺	【富士市のB級グルメ】 2種類以上のだしを使った ダブルスープが特徴! 富士の子供達には大人気!!		
11月	富士つけナポリタン	ベーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	植物油 じゃがいも 生クリーム	721kcal		
	海藻サラダ		トマト セロリ いんげん にんにく	ごま ドレッシング	35.1g 19.2g 2.5g		
12月	ふどうゼリー		きゅうり キャベツ コーン		35.1g 19.2g 2.5g		
	ぶどう		ぶどう	砂糖	35.1g 19.2g 2.5g		

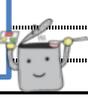
カミカミ献立

富士市の献立

環境おうえん給食

富士市の献立



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい					
					たんぱく質	脂質	塩分			
17 火	ロールパン 牛乳 鶏肉のオレンジソース焼き コールスローサラダ グリーンポタージュ	牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	レモン なつみかん いよかん オレンジ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ グリンピース パセリ	ロールパン 砂糖 水あめ ドレッシング 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	【苦手克服メニュー!!】 グリンピースを食べやすいように ポタージュにしました。	721kcal	30.0g	30.4g	2.6g	
18 水	しらすごはん 牛乳 黒はんぺんのお茶フライ キャベツソテー 冬瓜のみそ汁	ふるさと給食週間 	しらす干し 牛乳 黒はんぺん 豆腐 みそ わかめ	生姜 煎茶 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 根深ねぎ	精米 精麦 植物油 植物油	【ふるさと給食①】 静岡といえば黒はんぺん、 衣にお茶も混ぜました。	705kcal	25.9g	21.5g	3.9g
19 木	切干大根入りビビンバ 牛乳 揚げ春巻き キムチスープ		豚肉 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	もやし ほうれん草 にんじん にんにく 切干大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ キムチ 白菜 葉ねぎ	精米 精麦 砂糖 植物油 ごま 植物油 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	【韓国料理を食べよう】 韓国語でビビンは混ぜる、 バがごはんの意味です。	835kcal	30.9g	32.0g	2.8g
20 金	麦入りごはん 牛乳 静岡おでん 小松菜の煮びたし 抹茶クリーム大福	牛乳 豚肉 牛肉 うずら卵 昆布 なると さつま揚げ 黒はんぺん 油揚げ	大根 こんにやく 小松菜 キャベツ にんじん 乳 白いんげん豆 緑茶粉末	精米 精麦 じゃがいも 砂糖 もち粉 上新粉 植物油	【ふるさと給食週間②】 静岡市内で加工されたしらす干しを 使いました。ほかに県内産の食材を たくさん使っています。	736kcal	29.9g	17.3g	2.3g	
23 月	マーガリンパン 牛乳 鮭フライ 白菜とコーンのソテー オニオンスープ	牛乳 さけ ベーコン	キャベツ 白菜 コーン 玉ねぎ にんじん	マーガリンパン 植物油 バン粉 小麦粉 でん粉 植物油	【魚を食べよう】	758kcal	27.8g	31.5g	3.5g	
24 火	麦入りごはん 牛乳 手作りちりめんふりかけ かつおコロッケ 塩もみ野菜 具だくさんのみそ汁	牛乳 しらす干し かつお 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 ごぼう にんじん 小松菜	精米 精麦 砂糖 ごま 植物油 砂糖 バン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	【ふるさと給食③】 静岡市内で加工されたしらす干しを 使いました。ほかに県内産の食材を たくさん使っています。	746kcal	27.5g	22.9g	2.8g	
25 水	ツナカレーピラフ 牛乳 チーズオムレツ ミネストローネ みかんゼリー	まぐろ 油漬け 牛乳 卵 乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース 生姜 玉ねぎ キャベツ トマト みかん	精米 精麦 植物油 砂糖 植物油 マカロニ 砂糖 水あめ	【彩りを楽しもう】	745kcal	29.6g	23.2g	3.0g	
26 木	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴら みそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 さつま揚げ みそ	梅肉 ごぼう にんじん こんにやく 玉ねぎ ほうれん草	精米 精麦 砂糖 植物油 砂糖 ごま じゃがいも	【魚を食べよう】 青魚に含まれるDHAやEPAは 脳の発育や働きを高めてくれます。	738kcal	29.8g	19.7g	2.9g	
27 金	肉みそひじき丼 牛乳 春雨サラダ 豆腐とほうれん草のスープ	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 ベーコン 豆腐	玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 ひじき キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん	植物油 砂糖 でん粉 はるさめ ドレッシング もち でん粉 植物油	【食物繊維をとりよう】 ひじきは食物繊維たっぷり!	768kcal	31.1g	20.6g	3.0g	
30 月	オムライス 牛乳 アスパラガスのソテー 肉団子スープ	鶏肉 卵 牛乳 鶏肉	玉ねぎ ピーマン トマト コーン アスパラガス にんじん えのきたけ ほうれん草 玉ねぎ	精米 バター 植物油 植物油 じゃがいも はるさめ 植物油 バン粉 小麦粉 砂糖	【6月もお疲れ様! 献立】 長い6月もあつという間に終わりで す。今日は人気のオムライス!	770kcal	27.3g	25.9g	3.3g	

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

★調理員募集★

蒲原中学校給食室では、パート調理員を募集しています!

興味のある方はお気軽に、学校または学校給食課(Tel:354-2551)

までご連絡ください。

