6月 給食献立表

両河内学校給食センター　　中学校

日(曜)	献立	体を作る働き 赤 たんぱく質、無機質を多く含む	体の調子を整える働き 緑 カロテン、ビタミンCを多く含む	エネルギーになる働き 黄 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
2(月)	ごはん			米		710 31.1 372	・ふるさと給食 ・地産地消（豚肉、もやし）
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが　にんにく　りんご 玉ねぎ　ピーマン	油	酒　醤油		
	ナムル		ほうれん草　人参 大豆もやし		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	わかめスープ	豆腐　わかめ	白菜		中華ｽｰﾌﾟの素　醤油 とりがらｽｰﾌﾟ　塩 こしょう		
3(火)	食パン			パン		684 28.4 412	・血液をつくる食べ物（あさり）
	牛乳	牛乳					
	ミートオムレツ	卵　鶏肉　豚肉	玉ねぎ　人参	砂糖　油　パン粉	塩　酢		
	野菜サラダ		キャベツ　きゅうり とうもろこし　赤ピーマン		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	クラムチャウダー	ベーコン　あさり 牛乳	玉ねぎ　人参　パセリ	油　じゃがいも	白ﾜｲﾝ　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　塩 こしょう　ﾙｳ		
4(水)	麦ごはん			米　麦		949 39.4 564	・歯と口の健康週間 ・よくかんで食べよう
	カミカミカレー	豚肉　いか	玉ねぎ　しょうが　にんにく 人参　れんこん　トマト りんご	油　じゃがいも	赤ﾜｲﾝ　中濃ｿｰｽ　ﾁｬﾂﾈ ｶﾚｰ粉　ﾌｨｯｼｭｶﾙｼｳﾑ ﾙｳ		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ　小松菜 こんにゃく		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆　煮干し		でん粉　油　砂糖　ごま	醤油　みりん		
5(木)	ごはん			米		806 28.0 311	・あごを鍛える食べ物（切干大根）
	のりの佃煮	のり　ひじき　煮干し かつお		砂糖	醤油　みりん		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉　豚肉	人参　しいたけ　玉ねぎ 枝豆	油　じゃがいも　砂糖 でん粉	酒　みりん　醤油 かつおの素		
	切干大根のはりはり漬け	塩昆布	切干大根　人参	ごま　砂糖	酢　醤油		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
6(金)	ごはん			米		701 26.6 399	・おなかをきれいにする食べ物（ごぼう）
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉　卵	人参　ごぼう　玉ねぎ しいたけ　いんげん	油　砂糖	酒　醤油　みりん		
	ゆかりあえ		キャベツ　きゅうり		ゆかり粉　塩		
	なめこ汁	豆腐　みそ	大根　なめこ　根深ねぎ		かつおの素		
9(月)	ごはん			米		882 31.3 388	・中華料理について知ろう（春巻き）
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉　豚肉　豆腐	しょうが　にんにく しいたけ　人参　玉ねぎ 根深ねぎ	油　砂糖　ごま ごま油　でん粉	醤油　中華ｽｰﾌﾟの素 ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	バンサンスー	ハム	キャベツ　きゅうり	はるさめ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	春巻き		キャベツ　人参　玉ねぎ たけのこ	油　はるさめ　砂糖 小麦粉	醤油　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　塩		
10(火)	ごはん			米		689 25.9 363	・魚を食べよう（ほき）
	牛乳	牛乳					
	ほきのみそマヨネーズ焼き	ほき　みそ　チーズ	しょうが	砂糖　マヨネーズ	醤油　酒		
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし　とうもろこし		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	けんちん汁	豆腐	人参　大根　ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油　酒　塩 かつおの素		
11(水)	うどん			うどん		736 27.9 387	・食欲を増す料理（カレーうどん） ・地産地消（たまねぎ）
	カレーうどん	鶏肉　油揚げ	玉ねぎ　しょうが　にんにく 人参　根深ねぎ	油　でん粉	塩　こしょう　ｶﾚｰ粉 醤油　みりん　ﾙｳ かつおの素　ﾌｨｯｼｭｶﾙｼｳﾑ		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		キャベツ　きゅうり　枝豆 いんげん		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
12(木)	ごはん			米		766 23.1 389	・日本各地の料理を知ろう ・愛知県の料理（みそカツ）
	牛乳	牛乳					
	みそカツ	豚肉　みそ	玉ねぎ	でん粉　パン粉　砂糖 小麦粉　油	塩　醤油　ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん		
	じゃこと梅のサラダ	ちりめん干し	キャベツ　黄ピーマン　大根 梅干	ごま	塩		
	すまし汁	豆腐　わかめ	えのきだけ　人参		酒　薄口醤油　塩 かつおの素		
13(金)	食パン			パン		678 29.9 358	・果物を食べよう（キウイフルーツ）
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉　大豆	玉ねぎ　人参　グリンピース トマト	油　じゃがいも　砂糖 生クリーム　でん粉	塩　こしょう　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ﾜｲﾝ　ﾁｬﾂﾈ		
	コーンサラダ		キャベツ　きゅうり とうもろこし		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
16(月)	ごはん			米		728 29.5 383	・魚を食べよう（あじ）
	牛乳	牛乳					
	あじの竜田揚げ	あじ	しょうが　にんにく	でん粉　油	酒　醤油		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし　ほうれん草 人参　レモン		醤油　酒　かつおだし		
	冬瓜のみそ汁	豆腐　みそ	冬瓜　えのきだけ		かつおの素		

6月 給食献立表

両河内学校給食センター　　中学校

日(曜)	献立	体を作る働き 赤 たんぱく質、無機質を多く含む	体の調子を整える働き 緑 カロテン、ビタミンCを多く含む	エネルギーになる働き 黄 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
17(火)	食パン			パン		724 29.0 328	・彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉　ウインナー 昆布　ちくわ	人参　こんにゃく	油　じゃがいも	醤油　ｶﾚｰ粉　塩 こしょう　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素		
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ　きゅうり		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	洋なし缶		洋なし	砂糖			
18(水)	ソフトめん			ソフトめん		789 30.6 294	・海藻を食べよう
	ミートソース	牛肉　豚肉	玉ねぎ　しょうが　にんにく 人参　グリンピース トマト	油　砂糖　小麦粉 バター　生クリーム	赤ﾜｲﾝ　こしょう 中濃ｿｰｽ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ とんこつｽｰﾌﾟ　ﾁｬｯﾈ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ　茎わかめ とさかのり　めかぶ 赤つのまた	緑豆もやし　とうもろこし 白きくらげ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	フライドポテト			じゃがいも　油	塩　こしょう		
19(木)	ごはん			米		795 28.2 360	・日本各地の料理を知ろう ・福岡県の料理（筑前煮）
	あさりの佃煮 福岡県の郷土料理	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	しょうが　人参　ごぼう しいたけ　こんにゃく いんげん	油　じゃがいも　砂糖	酒　醤油　みりん かつおの素		
	和風サラダ	油揚げ	キャベツ　ほうれん草		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
20(金)	ごはん			米		778 31.9 464	・大豆製品を食べよう（生揚げ）
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉　生揚げ	玉ねぎ　にんにく	油　でん粉	ｶﾚｰ粉　酒　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油　塩		
	磯香あえ	のり	ほうれん草　緑豆もやし		醤油　酒		
	かき玉汁	卵	玉ねぎ　えのきだけ 根深ねぎ	でん粉	酒　薄口醤油　塩 かつおの素		
23(月)	ごはん			米		662 23.9 453	・ふるさと給食週間 ・地産地消（ごぼう入りハンバーグ、小松菜、こんにゃく、しめじ、いわしボール）
	牛乳	牛乳					
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ　ごぼう	パン粉　砂糖　油	醤油　みりん　塩		
	こんにゃくサラダ		キャベツ　小松菜 こんにゃく		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	駿河汁	いわしボール　みそ	大根　人参　しめじ		かつおの素		
24(火)	ごはん			米		704 19.6 360	・ふるさと給食週間 ・地産地消（ふりかけ、肉じゃがコロッケ、小松菜、しいたけ、春雨）
	環境にやさしい お茶ふりかけ	かつお節　のり	抹茶	ごま　砂糖　小麦粉	醤油　塩		
	牛乳	牛乳					
	肉じゃがコロッケ	牛肉　コラーゲン	玉ねぎ　人参	じゃがいも　砂糖　油 でん粉　小麦粉 パン粉	醤油　塩		
	おかかあえ	かつお節	キャベツ　小松菜　人参		酒　醤油		
	春雨スープ	ベーコン	人参　とうもろこし しいたけ	マロニー	中華ｽｰﾌﾟの素　醤油 塩　こしょう		
25(水)	食パン			パン		785 38.5 452	・ふるさと給食週間 ・地産地消（ツナ、たまねぎ、しめじ、プリン）
	スライスチーズ	チーズ					
	ツナサンド	ツナ	キャベツ　とうもろこし	マヨネーズ	塩　こしょう		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	玉ねぎ　人参　しめじ トマト	油　じゃがいも　砂糖	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　塩 こしょう　とんこつｽｰﾌﾟ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素		
	プリン	豆乳		砂糖　油　豆乳クリーム			
26(木)	ごはん			米		778 27.8 392	・ふるさと給食週間 ・地産地消（黒はんぺん、油揚げ、しめじ、まいたけ、豆腐）
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのごま揚げ	黒はんぺん		小麦粉　ごま　油			
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根　人参　枝豆	砂糖	醤油　みりん かつおの素		
	きのこ汁	豆腐	大根　しめじ　まいたけ		醤油　塩　酒 かつおの素		
27(金)	ごはん			米		737 29.6 355	・ふるさと給食週間 ・地産地消（ツナ、糸こんにゃく、小松菜、もやし、納豆）
	牛乳	牛乳					
	ツナじゃが	ツナ	人参　玉ねぎ　こんにゃく 枝豆	じゃがいも　砂糖	みりん　醤油		
	おひたし		小松菜　緑豆もやし　人参		酒　醤油　かつおの素		
	納豆	大豆			ﾀﾚ　からし		
30(月)	背割りロールパン			パン		785 28.2 382	・給食のやきそばを味わおう
	やきそば	豚肉	緑豆もやし　人参　キャベツ	油　むしめん	塩　こしょう ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素 やきそばｿｰｽ		
	牛乳	牛乳					
	フルーツポンチ	豆乳　寒天	みかん　パイナップル	サイダー　砂糖	ぶどう果汁　もも果汁 りんご果汁　赤ﾜｲﾝ		
	型抜きチーズ	チーズ					

ふるさと給食週間　6月23～27日

令和7年度「食事to健康」
学校給食課の年刊おたより です。ぜひ見てください！
しょっかんくん 食事と健康

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。