



6月給食予定献立表



令和7年度

流山市立東深井中学校

流山市立北部中学校

日 に ち	おはしの日	牛 乳	献立名 ごはん パン めん おかず デザート 主に体の組織をつくる	1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
				肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	牛乳・小魚 乳製品・海藻	他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	米・豆乳 粉砂糖 水あめ	白菜キムチ つぼ漬 にんにくしょうが もやし ぶなしめじ たけのこ 長ねぎ	米・豆乳 粉砂糖 水あめ	ごま ごま油 揚げ油	774	36.0	
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	
2 月		■	キムタクご飯	ヤンニヨムチキン チンゲン菜のスープ パリッシュ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 バリッシュ	わけねぎ チンゲン菜				米・豆乳 粉砂糖 水あめ	ごま ごま油 揚げ油	774	25.2	3.2	36.0	
3 火		■	きつねご飯	サバのピリ辛焼き ごま酢和え ちゃんぽんみそ汁	油揚げ 鶏肉 サバハム 豚肉 イカ 豆乳 かまぼこ みそ	牛乳	人参 さやいんげん にら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 白菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米・三温糖 砂糖	ごま ごま油	850	33.0	3.8	39.6			
4 水		■	歯と口の健康週間給食 五目おこわ	チキンチキンごぼう わかめとじやがいものみそ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 さやいんげん	たけのこ 干し椎茸 ごぼう 根豆 玉ねぎ えのきたけ	米・もち米 三温糖 でん粉 米粉 じゃがいも	サラダ油 揚げ油 ごま	885	30.7	3.1	34.3			
5 木		■	きな粉 トースト	パリパリサラダ ABCスープ 日向夏ゼリー	きな粉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	食パン 三温糖 コーラー カロ ボトチゲス 日向夏ゼリー	マーガリン バター サラダ油 ごま油 オリーブ油	844	30.0	3.3	28.3			
9 月		■	梅ちりめん ピラフ	オムレツのトマトソースがけ クラムチャウダー	オムレツ あさり	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	人参 バセリ トマト ほうれん草	梅 玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	米・砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 サラダ油	771	26.4	3.1	27.8			
10 火		■	スパゲティ ナポリタン	イタリアンサラダ 黒ごま豆乳マフィン	ペーパン ウインナー イカ 卵 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 豆乳バター ごま	789	29.2	2.9	29.5			
11 水		■	ご飯	塩麹チキンカツ アーモンド和え 肉じゃがみそ汁	チキンカツ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 白滝 長ねぎ	米・砂糖 じゃがいも	揚げ油 アーモンド サラダ油	785	24.4	2.8	28.9			
12 木		■	ポーク カレーライス	プロッコリーソテー フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 プロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン みかん バイン もも	米・麦 じゃがいも カクテルゼリー 砂糖	サラダ油 かー麺	834	23.8	2.2	24.2			
13 金		■	千葉県民の日給食 ご飯	イワシのわけねぎソース 磯香和え さつま汁 にんじんゼリー	イワシ濾粉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	わけねぎ 小松菜 人参	しょうが にんにく もやし 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	米・砂糖 さつまいも 人参ゼリー	揚げ油 ごま油	807	23.3	3.4	30.1			
16 月		■	ココア 揚げパン	ポテトサラダ トマコまーすー ^ト ビーンズカル	ウインナー ビーンズカル	牛乳 スキムミルク	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ きゅうり にんにく キャベツ	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	揚げ油 ノエッグマヨ サラダ油	805	32.7	3.0	27.1			
17 火		■	ねぎ塩豚丼	うずら卵のアジアンスープ 柑橘入り豆乳デザート	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳	人参 わけねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ レモン なつみかん みかん	米・麦・でん粉 豆乳杏仁豆腐 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	825	27.3	2.4	31.2			
18 水		■	ご飯	アジの香味揚げ 大豆の磯煮 白玉汁	アジ濾粉 大豆 さつまあげ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	にら 人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ しょうが 椎茸 こんにゃく	米・砂糖 じゃがいも 三温糖 白玉団子	揚げ油 ごま	820	21.1	2.4	33.8			
19 木		■	キンパ風 混ぜご飯	イカのチリソースがけ 中華卵コーンスープ	豚肉 イカ濾粉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 韓国風のり	人参 小松菜	にんにく たくあん 白菜キムチ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン	米・麦・砂糖 でん粉	ごま油 ごま 揚げ油	782	28.4	3.2	31.2			
23 月		■	コッペパン あんずジャム	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ 海藻 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム マカロニ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター	879	34.5	3.5	32.0			
24 火		■	ご飯	ししゃもの唐揚げ 海苔酢和え 豚汁	ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも のり	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし 大根 こんにゃく 長ねぎ ぶなしめじ	米・でん粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	836	31.6	3.4	34.4			
25 水		■	ジャージャー麺	わかめスープ 黒糖入り蒸しパン	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのきたけ もやし レーズン	中華めん 砂糖 でん粉 蒸しパンミックス 黒砂糖	サラダ油 ごま油 ごま バター	816	26.3	2.9	30.1			
26 木		■	枝豆ご飯	ハムカツ 野沢菜の和え物 沢煮椀	ハムカツ かまぼこ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 野沢菜漬 小松菜	枝豆 キャベツ たけのこ 大根 ごぼう 干し椎茸	米	ごま 揚げ油	762	24.9	3.1	28.0			
27 金		■	混ぜ込み ガバオライス	ミエン・ガー フルーツのゼリー和え	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	赤パプリカ ピーマン 小松菜 わけねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし みかん バイン りんご もも	米・砂糖 春雨 白桃ゼリー	サラダ油 ごま油	772	20.5	1.8	28.3			
30 月		■	ガーリック コーンピラフ	チキンピーンズ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	ピーマン 人参 トマト さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	米・じやがいも 砂糖	サラダ油 豆乳バター	784	24.4	3.4	28.9			

今月の目標 「よくかんで食べよう」

丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



今月の平均栄養価	812	30.9 27.3 3.0
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5