



6月給食予定献立表



流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	牛 乳	献 立 名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩 相当量(g)	
					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					
2月			キムタクご飯	ヤンニョムチキン チンゲン菜のスープ パリッシュ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 パリッシュ	わけねぎ チンゲン菜	白菜キムチ つば漬 にんにくしょうが もやし ぶなしめじ たけのこ 長ねぎ	米 どん粉砂糖 水あめ	ごま ごま油 揚げ油	774	36.0	25.2	
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	39.6	33.0	
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 わかめとじゃがいものみそ汁 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 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 もち米 三温糖 どん粉 米粉 じゃがいも	サラダ油 揚げ油 ごま	885	34.3	30.7	
5木			きな粉 トースト	バリバリサラダ 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 コーンフレーク マロ ニ シトラス 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	28.3	30.0	
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	27.8	26.4	
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	ベーコン ウィンナー イカ 卵 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 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	29.5	29.2	
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	28.9	24.4	
12木			ポーク カレーライス	ブロッコリーソテー フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも カクトルゼリー 砂糖	サラダ油 カレー粉	834	24.2	23.8	
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 濃粉 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	30.1	23.3	
16月			ココア 揚げパン	ポテトサラダ トマこまスープ ビーンズカル	ウィンナー 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 ノエグ マヨ サラダ油	805	27.1	32.7	
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 なつめかん みかん	米 麦 どん粉 豆乳杏仁豆腐 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	825	31.2	27.3	
18水			ご飯	アジの香味揚げ 大豆の磯煮 白玉汁	アジ 濃粉 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	33.8	21.1	
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 濃粉 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 てん粉	ごま油 ごま 揚げ油	782	31.2	28.4	
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	32.0	34.5	
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 どん粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	836	34.4	31.6	
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 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 てん粉 蒸しパンミックス 黒砂糖	サラダ油 ごま油 ごま バター	816	30.1	26.3	
26木			枝豆ご飯	ハムカツ 野菜菜の和え物 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	28.0	24.9	
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 ビーマン 小松菜 わけねぎ	にんにくしょうが 玉ねぎ もやし みかん パン りんご もも	米 砂糖 春雨 白桃ゼリー	サラダ油 ごま油	772	28.3	20.5	
30月			ガーリック コーンピラフ	チキンビーンズ 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	ビーマン 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 じゃがいも 砂糖	サラダ油 豆乳バター	784	28.9	24.4	
今月の目標 「よくかんで食べよう」											今月の 平均栄養価		812	30.9
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。											学校給食 摂取基準値		830	27.3
														3.0
														32.0
														27.6
														2.5

