



6月予定献立表

令和7年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	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)		
				主食	主菜・副菜										
					肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・も 砂糖	油脂					
				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			鶏肉ときのこの和風スパゲティ	ツナとわかめのサラダ 米粉のダブルチョコマフィン	鶏肉 ツナ 卵	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	玉ねぎ しめじ えのき にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン	スペゲティ 米粉 砂糖 チョコチップ	バター ごま油 サラダ油 オリーブオイル	828	29.2		
3	火	/		枝豆入りひじきご飯	イカのかりん糖がらめ 磯香和え 豚汁	イカ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき のり かまぼこ	人参 小松菜 枝豆	もやし 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 三温糖	サラダ油	825	37.4		
4	水	/		ご飯	鶏のトマトチーズ焼き ピリ辛ポテト 焼きなす味噌汁 ヨーグルト	鶏 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト バセリ バジル 小松菜	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ なす	米 じゃが芋	オリーブオイル サラダ油	858	35.8		
5	木	/		鰯めし	豚カツ おかか和え 沢煮椀	鰯 豚肉 チキンカツ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ えのき たけのこ	米	サラダ油	803	35.4		
6	金														
9	月			チキンピラフ	白身魚バターレモン醤油 ボトフ カスタードプリン	白身魚 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	にんにく レモン 玉ねぎ コーン マッシュルーム かぶ セロリー	米 プリン	サラダ油 バター	826	36.4		
10	火	/		ジャージャー麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 冷凍黄桃	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ビーマン	玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 黄桃	中華めん さつまいも 三温糖	サラダ油 カシューナッツ	847	34.4		
11	水	/		ご飯	ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 豆腐ともぞくの味噌汁	ちくわ 豆腐 味噌	牛乳 もずく あおのり ぶりかけ	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん こんにゃく しめじ えのき 長ねぎ ごぼう	米 米粉 里芋 三温糖	サラダ油 ごま油	822	30.8		
12	木	/		かやくおこわ	さばの文化干し ごま和え なめこ味噌汁 茄子そら豆	さば 鶏 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	しいたけ もやし なめこ キャベツ そら豆 大根 長ねぎ にんにく	米 もち米 三温糖	白いりごま	805	37.7		
13	金	/		ご飯	鰯の蒲焼き いんげんのおかか和え 千葉の恵み彩り汁	鰯 鰯肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 もやし キャベツ 大根 えのき 長ねぎ	米 さつまいも 三温糖	サラダ油	826	32.8		
16	月			食パン メープル&マーガリン	チーズオムレツ ひじきと大根サラダ 芋もち米粉シチュー	鶏肉 オムレツ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 大根 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 米粉 芋もち 三温糖	マーガリン バター ごま油	807	30.2		
17	火	/		五穀ひじきご飯	揚げ茄子の酢醤油かけ もずくのかきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 角揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき もずく	人参 赤ビーマン ビーマン 小松菜	なす 生姜 にんにく えのき 長ねぎ ゆず	米 五穀 米粉	サラダ油	875	37.0		
18	水	/		ご飯	鶏肉の生姜焼き キャベツのソテー どさんこ汁	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参	生姜 キャベツ もやし コーン 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 春雨 じゃが芋	バター サラダ油	818	35.1		
19	木			スパゲティ ミートソース	シーフードサラダ 原宿ドッグ(メープルカスタード)	イカ えび 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ビーマン ビーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ 原宿ドッグ	サラダ油 オリーブオイル	880	37.6		
20	金														
23	月			ポーク カレーライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 黄桃 みかん バイン	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 三温糖	サラダ油 ごま油 バター ラー油	917	23.4		
24	火	/		あさりご飯	厚焼き卵生姜餡かけ 豚肉と切り干しの炒め煮 ごま仕立ての味噌汁 アセロラゼリー	卵 豚肉 あさり 豆腐 味噌	牛乳	人参 枝豆 小松菜	生姜 にんにく 切り干し 大根 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋 三温糖	サラダ油 白いりごま アセロラゼリー	859	29.5		
25	水				オンライン学習の日のため 給食なし										
26	木			メンチカツ バーガー	ツナサラダ コロコロ具沢山スープ 日向夏ゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 枝豆	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 日向夏ゼリー	サラダ油 バター	856	35.4		
27	金	/		鶏と枝豆の 混ぜご飯	塩肉じゃが 大根と鶏肉の生姜汁 ヨーグルト	豚肉 鮭 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 枝豆 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのき 長ねぎ こんにゃく 生姜	米 じゃが芋 三温糖		819	31.8		
30	月			マーボー茄子丼	オクラとトマトのふわ卵スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳	人参 オクラ トマト にら	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ みかん	米 米粉	サラダ油 ごま油	823	30.5		

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう！

梅雨の時季は、ジメジメした日が多くなります。気温や湿度も上がり、疲れやすくなります。
食事をすることで、疲れを吹き飛ばして、梅雨の時季を乗り切りましょう！



学校給食 摂取基準値	830	32.0
	450	27.6
		2.5
今月の 平均栄養価(%)	101	104
	92	96
		122