



# 6月 給食予定献立表

令和7年度

はしの日:2日、4日、10日、11日、13日、16日、23日、26日、27日、30日

流山市立東部中学校

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)		
			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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)	
					主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
2月	●		ごはん	あじの南蛮漬け ひじきの炒り煮 ごま仕立てのみそ汁	あじ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぶん	油 ごま	842	36.7	28.5	
3火			きのこの ドライカレー (具・ごはんが別)	キャベツとコーンのスープ あじさい色のゼリーあえ 6/4～6/10 歯と口の健康週間 献立	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	人参 ビーマン かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ がなしめじ コーン ぶどう	米 ゼリー	オリーブオイル 油	812	24.6	18.6	
4水	●		ごはん	イカのかりん糖がらめ ごまあえ キムチ豚汁	いか 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 わけぎ	もやし 大根 キャベツ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま	779	34.2	22.6	
5木			豆腐と野菜のあん かけ丼 (具・ごはんが別)	みそワタンスープ かみかみさつまごぼう	豆腐 豚肉 鶏肉 なると みそ	牛乳	人参 わけぎ チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ しいたけ もやし 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 水あめ でんぶん さつまいも ワタンの皮	油 ごま油 ごま	838	27.4	23.1	
6金	市内大会のため給食なし													
9月			ごぼうピラフ	米粉のクリームスープ 豚肉とかぼちゃのガーリック 炒め	ベーコン ちりめん 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 にら 小松菜 かぼちゃ	にんにく ごぼう しょうが 玉ねぎ がなしめじ	米 米粉 じゃがいも	オリーブオイル 油 バター	805	30.9	27.2	
10火	●		梅わかめごはん	豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁 河内晩柑	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん さといも	油 ごま ごま油	774	31.4	25.8	
11水	●		ごはん	さばの竜田揚げ くきわかめのきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	814	34.3	27.8	
12木			マーボーナス丼 (具・ごはんが別)	中華コーンスープ 枝豆 6/15 千葉県民の日 献立	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン にら	にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ なす コーン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	792	32.4	23.9	
13金	●		ごはん	いわしのかば焼き からし和え イカ入りちゃんぽんみそ汁	いわし 豚肉 いか かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油	780	33.8	24.7	
16月	●		ソース焼きそば	水餃子のスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 わけねぎ チンゲンサイ 小松菜	長ねぎ もやし しょうが コーン にんにく たけのこ 玉ねぎ 河内晩柑	米 でんぶん 春雨	油 ごま油	736	26.0	26.2	
17火			切干大根のピビン パ (肉・野菜ナムル・ ごはんが別)	春雨スープ ソフール(ヨーグルト)	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 大豆もやし がなしめじ	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	784	30.3	21.7	
18水			シナモンシュガー トースト	ペンネマカロニのミートソー ス煮 ジュリエンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	マーガリン オリーブオイル 油 バター	844	29.1	31.1	
19木			ポークカレーライ ス (具・ごはんが別)	海藻サラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ とさかのり	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん	米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま油 ごま 油	811	22.9	22.1	
20金	流教研のため給食なし													
23月	●		ごはん	豆腐ハンバーグみりんマス タンドソース 浦上そばろ 新じゃがいものみそ汁	豆腐 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう もやし 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	784	30.4	23.8	
24火			黒糖パン	オムレツのトマトソースがけ スパゲティソーテー オニオンスープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト ビーマン	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	油 バター	763	28.8	25.9	
25水			スパイシートコス 丼 (具・ごはんが別)	ポテトの包み揚げ ABCスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	米 じゃがいも ぎょうざの皮 マカロニ 小麦粉 でんぶん	油	848	28.0	22.8	
26木	●		ごはん	酢豚 せん切り野菜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ がなしめじ しいたけ 長ねぎ みかん	米 でんぶん 砂糖 春雨	油 ごま油	836	28.1	25.2	
27金	●		枝豆じゃこごはん	厚焼き玉子 カレー肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん しらたき	油 ごま	812	34.5	24.2	
30月	●		ごはん	肉豆腐 沢煮うどん たい焼き	豚肉 豆腐 油揚げ 小豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう たけのこ しいたけ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 しらたき	油	798	32.8	21.9	
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。											今月の 平均栄養価	32.8	798	
【今月の目標：よく噛んで味わおう】 ☆連絡事項(重要)☆ ・病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)に申請書類を 学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 *感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。												21.9		
												2.7		
											学校給食 摂取基準値	32.0	830	
												27.6		
												2.5		