



令和7年 6月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備 考
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	回鍋肉丼	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	米 片栗粉	油 ごま油	783kcal 13.9% 24.6% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きくらげ ししいたけ 白菜	ワンタン	油 ごま油		
		キャンディーチーズ		チーズ						
3	火	ご飯				米		881kcal 14.7% 24.1% 3.8g		
		牛乳		牛乳						
		かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖			ごま
		いわしの蒲焼	いわし				片栗粉 小麦粉 砂糖			油
		白菜とひじきの和え物			にんじん	白菜 もやし				
		かぼちゃとわかめの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ				油
4	水	焼きカレーパン	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 オリーブ油	847kcal 14.8% 42.1% 3.9g	2年生: 職場体験 3年生: 修学旅行
		牛乳		牛乳						
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ	砂糖	アーモンド オリーブ油		
		ふわふわ卵のトマトスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉	油		
5	木	ご飯				米		779kcal 14.3% 25.4% 2.9g	2年生: 職場体験 3年生: 修学旅行	
		牛乳		牛乳						
		手作りシューマイ	豚肉 鶏肉	ひじき		キャベツ ししいたけ ねぎ しょうが	片栗粉 しゅうまいの皮			ごま油
		春雨のピリから炒め	豚肉		にんじん にら	しょうが にんにく きくらげ ねぎ	春雨 砂糖			油 ごま ごま油
		わかめスープ	豆腐 なた	わかめ	にんじん	大根				ごま油
6	金	中華丼	豚肉 えびうざら卵		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 白菜 たまねぎ たけのこ	米 片栗粉	油 ごま油	788kcal 15.6% 25.4% 4g	3年生: 修学旅行
		牛乳		牛乳						
		もやしとにらのサラダ			にら にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		中華コンスープ	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	片栗粉	油		
9	月	きんぴら丼	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが ごぼう きくらげ	米 砂糖	油 ごま ごま油	807kcal 12.8% 21.4% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		野菜ののり酢あえ		のり	小松菜 にんじん	白菜				
		すいとん	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう ししいたけ 大根 ねぎ	小麦粉			
		ミルクゼリー いちごソースがけ		牛乳		いちご	砂糖			
10	火	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー にんにく しょうが	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	824kcal 9.3% 24.4% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		フルーツカクテル				パイン みかん	シャインマスカットゼリー			
11	水	ご飯				米		774kcal 13.4% 22% 1.9g	市内陸上	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ししいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖			油
		こいわしフライ 野菜のごま味噌和え		いわし		小松菜 にんじん	もやし 砂糖			ごま
12	木	ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 バター	776kcal 10.3% 41.9% 2.3g	
		牛乳		牛乳						
		手作りチョコ入りクロワッサン					クロワッサン 砂糖 チョコレート			
		ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン	じゃが芋 はちみつ	油		
		マスカットゼリー				ゼリー				
13	金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	857kcal 16.4% 25.2% 3.6g		
		牛乳		牛乳						
		さんが焼	いわしら 豆腐 大豆		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが	パン粉 片栗粉 砂糖			油
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖			
		さつま汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく さつま芋			油
		ハニーピーナッツ								ピーナッツ

## 今月の献立りり

4日(水)～10日(火) 歯と口の健康習慣

よく噛む食材やカルシウムが豊富な食材をたくさん使った献立です。  
3日はカルシウムが豊富な“ちりめんじゃこ”を使った「かみかみふりかけ」を、9日は噛み応え抜群!「きんぴら丼」をお届けします♪

13日(金) 千葉県民の日献立

15日の千葉県民の日にちなんで、千葉県でとれる食材をたくさん使った献立です。千葉県の郷土料理「さんが焼」をお届けします☆

19日(木) のだの恵みを味わう給食の日

野田産の枝豆やなす、発芽玄米を使用した、のだの恵みがたっぷりつまった献立です!

## 6月は食育月間

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は  
食育月間毎月19日は  
食育の日

給食だよりや給食の写真を

↓川間中HPで公開しています↓



今月の給食だよりは

『噛むこと』についてです。  
しっかり「噛む」ことは、心と体の健康にとっていいことがたくさんあります!  
ぜひ一読ください。



令和7年 6月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16	月	ターメリックライス			バセリ		米		796kcal 15.3% 30.9% 3g	テスト
		牛乳		牛乳						
		手作りチーズオムレツ	豚肉 卵 ミートソース	チーズ	にんじん	たまねぎ 枝豆		油		
		ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ		油		
		スコッチブロス	鶏肉		にんじん かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	大麦	油		
17	火	冷やしきつねうどん	油揚げ	わかめ		きゅうり もやし	うどん		814kcal 17.1% 32.5% 3.9g	テスト
		牛乳		牛乳						
		ビスキュイパン	卵	牛乳			パン 砂糖 小麦粉	バター アーモンド		
		大根の旨煮	豚肉 揚げボール		にんじん 大根葉 さやいんげん	しょうが 大根	こんにやく 砂糖	油		
18	水	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	ねぎ もやし にんにく レモン	米	ごま油 ごま	845kcal 13.6% 26% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		ほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜	砂糖	ごま ごま油		
		こがしねぎのスープ	豆腐		にんじん	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油		
		サイダーゼリー					サイダー 砂糖 シャインマスカットゼリー ピオーネゼリー			
19	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		829kcal 11.9% 26.1% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		なすとベーコンのはさみ揚げ		ベーコン		なす	米粉	油		
		五目きんぴら		さつま揚げ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油		
		野田産の枝豆				枝豆				
20	金	みぞれ汁		鶏肉 豆腐	にんじん	大根おろし えのきたけ ねぎ	いも餅		772kcal 16.5% 26.5% 2.6g	
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		たらのカレーマヨ焼き	たら	チーズ	バセリ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ		
		白菜のおかかあえ	かつお		にんじん	白菜 もやし		ごま油 ごま		
23	月	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油	798kcal 12.7% 38.3% 3.7g	
		バンズパン					パン			
		牛乳		牛乳						
		フィッシュフライ	白身魚フライ					油		
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
24	火	ABCスープ	ベーコン		にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	砂糖 マカロニ	油	835kcal 13.7% 33.6% 3.5g	1年生: 校外学習
		チキンドリア	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター		
		牛乳		牛乳						
		ウインナーとほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれんそう	コーン キャベツ		油		
		イタリアンスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 パン粉	油		
25	水	ご飯					米		828kcal 15.6% 26.7% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		たらとポテのヤンニョムソースがらめ	たら 大豆			にんにく	片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま		
		ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
		卵わかめスープ	鶏肉 豆腐 卵	わかめ	にんじん 大根葉	大根	片栗粉	油 ごま油		
26	木	オレンジ			オレンジ				791kcal 15% 25.7% 3.2g	
		豚丼	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 こんにやく 砂糖	油 ごま		
		牛乳		牛乳						
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ えのきたけ なめこ		油		
27	金	ご飯					米		775kcal 16.9% 24.5% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		しいらのおろしソースがけ	しいら			しょうが 大根おろし	片栗粉 砂糖	油		
		竹輪の炒り煮	竹輪		ピーマン	もやし	砂糖	油 ごま ごま油		
30	月	豆腐と大根の味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ねぎ			781kcal 15.5% 28.7% 3.3g	
		ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやえんどう		米 砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
		小松菜のおひたし	かつお		小松菜	もやし				
えのきと油揚げの味噌汁			油揚げ		にんじん 大根葉	えのきたけ 大根 ねぎ	じゃが芋			
給 食 回 数			21 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。					

給 食 回 数

21 回

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
6月平均栄養量	809	14.3	28.4	3.2	388	119	3.8	287	0.76	0.64	33	6.9
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

6月は...

食育月間です！

今一度、毎日の食生活を  
振り返ってみましょう！！

朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食事の準備や後片付けを食卓を囲むようにしてお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

↓川間中HPはコチラから↓

