



令和 7 年度 6 月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	えいようりょう おもな材料						えいようりょう 栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちょうしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品							
			2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
2	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい チンジャオロースー 茎わかめスープ	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	もやし えのきたけ たけのこ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油	643	26.7	22.6	1.9
									832	34.7	27.1	2.3
3	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀	サバ みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 砂糖	油	635	23.5	21.7	2.4	
									797	28.5	25.7	2.9
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物食べて、歯をじょうぶにしていきましょう。												
4	水	小さい黒糖パン 牛乳 すき焼き風うどん ツナサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 豆腐 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草 とうもろこし ねぎ えのきたけ	白菜 カリフラワー 枝豆 きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ	黒糖パン うどん 砂糖 杏仁風プリン	油 ドレッシング	634	26.4	18.5	2.7
									808	33.4	22.0	3.6
5	木	麦ごはん 牛乳 タコライス (タコミート・野菜) コンソメスープ 歯と口の健康週間ゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ キャバツ にんにく とうもろこし	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	650	24.3	20.6	2.2
									825	26.2	19.1	2.3
6	金	ごはん 牛乳 いか天ぷら かみかみサラダ まろやか豆乳みそ汁	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャバツ きゅうり 大根 ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま	672	21.3	24.6	2.1
									835	25.4	29.2	2.5
9	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の梅かつおあえ すいとん汁 ふりかけ	鶏肉 豚肉 かつおぶし 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャバツ もやし ごぼう しいたけ 大根 ねぎ うめ	米 砂糖 小麦粉	油	645	27.1	19.7	2.3
									819	32.9	22.6	2.8
10	火	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり 豆乳仕立てのごまスープ	シイラ まぐろフレーク 生揚げ 豆乳	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし しめじ 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ	米 春雨	マヨネーズ 油 ごま	643	30.1	20.8	2.2
									822	36.5	24.5	3.0
沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」が、給食に出ます。「しりしり」とは、「千切り」という意味の沖縄の方言です。												
11	水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャバツ きゅうり 枝豆 とうもろこし にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	658	27.9	22.6	3.0
									867	35.5	27.2	4.1
12	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 具だくさんみそ汁	卵 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	グリーンピース 大根 キャバツ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油	656	26.0	22.8	2.4
									816	30.8	25.6	2.8
13	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャバツ とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋 パンナコッタ	油 ドレッシング	696	21.1	21.9	2.3
									882	25.5	26.4	3.2
16～20日は地産地消ウィークです。この1週間は、大田原市内や栃木県内でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。味わっていただきますし。												
16	月	ごはん 牛乳 焼き肉 アスパラサラダ かきたま汁 県産ヨーグルト	豚肉 卵 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン アスパラガス にら	玉ねぎ キャバツ きゅうり にんにく アスパラガス しいたけ しょうが	米 でん粉	油 ドレッシング	708	28.7	24.3	2.2
									900	36.0	29.3	2.8
「与一くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、アスパラガス、にら、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。探してみましょう！												
17	火	ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のおひたし なめこ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま	630	26.7	20.6	2.3
									787	32.3	23.9	2.9
18	水	県産小麦丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャバツ きゅうり 大根 かぶ	パン 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	612	25.8	21.7	2.3
									824	33.7	27.0	3.2
19	木	県産麦ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 五目きんぴら かんぴょうとゆばのすまし汁	豚肉 ゆば 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 かんぴょう しいたけ	米 麦 じゃが芋 パン粉 砂糖	油	678	23.0	22.9	2.2
									907	29.4	28.4	2.8
20	金	ごはん 牛乳 いらごはんの具 県産豚肉にら入り餃子 大豆とキャバツのサラダ 中華スープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし きゅうり とうもろこし ねぎ キャバツ きくらげ しょうが にんにく	米 餃子の皮 春雨	ごま ごま油 ドレッシング 油	637	23.7	20.8	1.8
									822	29.4	25.6	2.2
23	月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 鶏団子とフォアのスープ	ホキ 鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり 枝豆 とうもろこし にんにく	米 パン粉 砂糖 フォア	油 ドレッシング	659	24.2	19.4	2.6
									828	28.9	22.0	3.2
24	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり しょうが にんにく もやし ねぎ	米 でん粉 じゃが芋	油	647	24.6	23.0	2.1
									820	30.0	26.9	2.6
25	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト	ハム ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	大根 玉ねぎ エリンギ にんにく	はちみつパン スパゲティ	ドレッシング 油	653	25.0	17.6	2.3
									828	30.8	21.3	3.0
26	木	麦ごはん 牛乳 ドライカレー フルーツゼリーあえ ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャバツ みかん パイナップル もも	米 麦 マカロニ ゼリー 砂糖	油	691	23.8	16.3	1.8
									898	30.0	19.4	2.3
6月27日(金)は那須地区総体のため弁当になります。												
30	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 即席漬け 根菜のごま汁 冷凍パイ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん 玉ねぎ しょうが キャバツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ パイナップル	米 里芋 砂糖	油 ごま	650	25.0	19.5	2.4	
									818	30.0	22.2	2.9
計(20回)						えいようりょう 栄 養 量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	654	25.2	21.2	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
							中学生	月平均	837	31.0	24.8	2.9
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

