



令和7年6月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 たんぱく質g 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		
					1群 魚・肉・卵 魚・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
2	月	きなこ揚げパン	○	花野菜サラダ(ドレッシング) チリコンカンスープ メロンミルクプリン	きな粉 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	カリフラワー コーン 玉葱 マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 プリン	油	811 27.7 33.9 2.7
3	火	ご飯	○	にらまん ナムル 麻婆豆腐	にらまん 豚肉 味噌 大豆	牛乳	にら 人参 ほうれん草	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 でんぷん	ごま 油 ごま油	855 36.1 26.3 3.8
4	水	かみかみ献立 ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豆乳豚汁 かむカムこんにやく	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	生姜 えのき茸 大根 ごぼう 長葱 こんにやく	米 砂糖 里芋	ごま 油	806 37.5 23.4 2.8
5	木	冷やしうどん (めんつゆ) (刻みのり)	○	ししゃもと南瓜の天ぷら 五目金平 お米のタルト	ししゃも 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	南瓜 人参 さやいんげん	ごぼう こんにやく	うどん 小麦粉 砂糖 お米のタルト	油 ごま油 ごま	727 22.2 27.6 3.1
6	金	梅ご飯	○	さば味噌煮 枝豆サラダ キャバツの味噌汁	さば ハム 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜 江戸菜	梅 枝豆 もやし 玉葱 キャバツ 長葱	米 砂糖	油	859 34.5 30.5 5.8
9	月	ご飯	○	カミカミごぼうバーグ さつま芋サラダ けんちん汁	ごぼうバーグ ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	枝豆 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 さつま芋 里芋	マヨネーズ	815 31.4 23.9 3.2
10	火	麦ご飯	○	キャバツメンチ(ソース) えのき茸の酢の物 にらともやしの味噌汁 果汁グミ ぶどう	キャバツメンチ かにかま 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にら 江戸菜	キャバツ きゅうり えのき茸 もやし 長葱	麦 砂糖 果汁グミ	油	870 30.0 24.9 3.3
11	水	玄米ご飯	○	五目厚焼玉子 納豆和え 肉じゃが	卵 納豆 かつお節 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 さやいんげん	椎茸 長葱 もやし 玉葱 しらたき	米 玄米 砂糖 じゃが芋	油	855 34.9 20.9 3.1
12	木	麦ご飯	○	枝豆シューマイ 2個 チンジャオロースー 中華風コーンスープ	シューマイ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	枝豆 にんにく 生姜 葱 玉葱 コーン 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	853 34.5 24.4 3.3
13	金	ご飯 (鶏ぞぼろ ぶりかけ)	○	たこナゲット 3個 カルディサラダ チンゲン菜スープ	たこナゲット ハム 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	人参 チンゲン菜	きゅうり 葱 きくらげ	米 でんぷん	油	804 33.1 30.0 3.6
16	月	ご飯	○	挽肉と野菜のカレー 温野菜サラダ(ドレッシング) カルディヨーグルト	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 セロリ コーン カリフラワー	米 じゃが芋	油	861 26.8 23.7 3.4
17	火	ご飯	○	北海道野菜のさつま揚げ おかかサラダ いりどり煮 ちばの粒納豆	さつま揚げ かつお節 鶏肉 竹輪 納豆	牛乳	ほうれん草 人参	キャバツ れんこん こんにやく グリーンピース	米 砂糖 里芋	ごま 油 ごま油	820 33.9 21.3 2.8
18	水	ソフトフランス (アップル ジャム)	○	ハンバーグ デミソースかけ 海藻サラダ ミネストローネ	ハンバーグ 鶏肉 生クリーム 海藻 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 海藻	人参 トマト パセリ	玉葱 キャバツ マッシュルーム きゅうり にんにく セロリ	パン ジャム 砂糖 マカロニ	バター 油	808 33.2 31.9 4.8
19	木	食育の日 ご飯	○	いわしの梅煮 小松菜と竹輪のお浸し さつま汁 アセロラゼリー	いわし 竹輪 豚肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	梅 大根 長葱	米 さつま芋 ゼリー	ごま 油	831 34.3 21.4 3.1
20	金	ご飯	○	ぎすの黒ごまフライ(ソース) 元気の出るサラダ 春雨スープ	ぎす 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく キャバツ きゅうり 長葱 干し椎茸	米 砂糖 春雨	ごま 油 ごま油	808 29.5 26.2 3.2
23	月	ご飯	○	豚丼の具 冷奴(しょうゆ) 酒々井味噌の根菜ごま汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	さやいんげん 人参 江戸菜	玉葱 しらたき ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋	ごま	859 37.7 25.9 3.5
24	火	ご飯 (いそわかめ ぶりかけ)	○	親子焼き ごぼうサラダ だまこ汁	親子焼き 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 江戸菜	ごぼう コーン きゅうり 大根 干し椎茸 長葱	米 だまこ餅	ごま	815 27.5 23.8 2.2
25	水	ご飯	○	鶏の唐揚げ 大豆の磯煮 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 江戸菜	生姜 にんにく こんにやく 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖	油	819 35.3 23.0 3.5
26	木	冷やし中華めん (中華スープ)	○	シューマイ 2個 冷やし中華の具 蒸しケーキ	シューマイ ハム シューマイ	牛乳	人参	きゅうり もやし コーン	中華麺 蒸しケーキ	ごま	821 28.5 28.6 3.7
27	金	ちらし寿司 (刻みのり)	○	さば四川漬け焼き 寒天サラダ すまし汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 ブロッコリー 三つ葉	きゅうり コーン 干し椎茸 長葱	米	油	809 31.5 28.0 4.1
30	月	ご飯	ジョア プレーン	いかサラダ ハヤシソース 青梅ゼリー	いか 豚肉	生クリーム	人参 トマト	キャバツ きゅうり レモン にんにく 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	783 26.0 18.5 2.1

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、7月分と同じ日(7月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	823
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.7
脂質	: 18.4~27.7g	25.6
食塩相当量	: 2.5g未満	3.4

牛乳 飲んでますか?



6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食にはなくてはならない食品です。私たちの骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。のこさずに飲みましょう!!



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

さつま芋

味噌
・4日: 豚汁
・23日: 根菜ごま汁