

令和7年 6月 予定献立表



山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	ごはん かぼちゃコロック 野菜と卵ソテー 肉団子スープ	○	牛乳 たまご とりにく	かぼちゃ ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ たけのこ	こめ ごむぎこ パンこ あぶら	783	21.3	22.4	2.8
3	火	麦ごはん 豆腐のそぼろあんかけ もやしのカレー和え じゃがいものみそ汁 レモンマフィン	○	牛乳 とうふ とりにく ツナ あぶらあげ みそ	えのき たまねぎ もやし コーン きゅうり にんじん だいこん レモン	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら じゃがいも こめこ	811	27.6	21.0	2.7
4	水	セルフホットドッグ (ウインナー) かみかみサラダ ミネストローネ 歯と口の健康習慣ゼリー	○	牛乳 ウインナー いか わかめ ひよこめめ えび	トマト キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな しめじ	パン さとう あぶら マカロニ ゼリー	723	30.0	24.6	3.5
5	木	ごはん 豚肉のバーベキューソースがけ ごぼうサラダ (ドレッシング) かきたま汁 果汁グミ	○	牛乳 ぶたにく たまご にぼしこ	しょうが りんご レモン ごぼう コーン にんじん きゅうり たまねぎ えのき たけのこ ほうれんそう	こめ グミ あぶら さとう こま でんぶん ドレッシング	785	26.9	23.8	2.8
6	金	ハヤシライス じゃがバター茶巾 梅おかか和え	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト うめ こまつな もやし だいこん	こめ むぎ ごむぎこ あぶら じゃがいも バター	844	29.0	20.1	3.5
9	月	ごはん たらフライ ひじきの炒め煮 野菜たっぷり汁	○	牛乳 たら ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン	こめ ごむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	861	35.0	27.0	2.8
10	火	麦ごはん さば文化干し 五色和え 生揚げのそぼろ煮 カルシウムウエハース	○	牛乳 さば かまぼこ なまあげ とりにく	こまつな キャベツ にんじん コーンこんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ あぶら こま さとう でんぶん ごまあぶら ウエハース	904	33.2	32.5	2.4
11	水	ジャージャー麺 海鮮ステーキ ツナと人参のマリネ	○	牛乳 ぶたにく ツナ たら いか えび	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ えだまめ コーン	ちゅうかめん あぶら さとう	899	45.4	37.4	3.9
12	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう はんぺん汁	○	牛乳 さつまあげ はんぺん とうふ わかめ にぼしこ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	822	33.4	21.8	3.1
13	金	麦ごはん いわしのかば焼き ビーナッツ和え 油揚げのみそ汁 牛乳プリン	○	牛乳 いわし あぶらあげ にぼしこ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ だいこん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ビーナッツ	796	31.4	23.4	2.7
16	月	ごはん チーズハンバーグ じゃがマヨソテー 豆腐と椎茸のスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ チーズ	トマト たまねぎ しめじ しいたけ にんじん ほうれんそう たけのこ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	764	28.3	24.0	3.5
17	火	麦ごはん サモンフライあおさ入り ブロッコリーのおかか和え 豚汁 さくらんぼゼリー	○	牛乳 さけ あおさ かつおぶし ぶたにく みそ にぼしこ	ブロッコリー コーン にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ さくらんぼ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ あぶら ゼリー	812	31.9	20.0	2.6
18	水	甘納豆パン ほうれん草グラタン 小えびのサラダ (ドレッシング) キャベツのスープ	○	牛乳 あまなっとう チーズ えび かまぼこ	ほうれんそう にんじん はくさい コーン キャベツ しめじ たけのこ	パン ごむぎこ ごま ドレッシング	772	28.5	28.2	3.3
19	木	ごはん いかの照り焼き 豚肉とキャベツの味噌炒め すまし汁 ココアワッフル	○	牛乳 いか ぶたにく みそ とうふ わかめ にぼしこ	にんじん ビーマン キャベツ こんにゃく にんにく たまねぎ	こめ あぶら さとう ごむぎこ	796	37.2	18.8	3.4
20	金	麦ごはん 厚焼き玉子 塩昆布和え ポテト金平 ジョアブレーン	○	牛乳 たまご かまぼこ こんぶ とりにく さつまあげ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎこんにゃく しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	932	36.0	25.8	2.9
23	月	ごはん ヤンニョムチキン デジブルコギ 根菜キムチスープ	○	牛乳 とりにく みそ ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	トマト にんにく たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ながねぎ こんにゃく はくさい	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	863	34.5	26.6	3.4
24	火	麦ごはん あじ揚げ煮 なら玉炒め 大根のみそ汁 麦芽ゼリー	○	牛乳 あじ ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼしこ	しめじ もやし なら だいこん にんじん ながねぎ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら ゼリー	805	34.8	22.5	2.7
25	水	肉うどん すり身チーズロール きゅうりといかのさっぱり和え レモンカスタードタルト	○	牛乳 あぶらあげ なたね いか にぼしこ かまぼこ チーズ	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ きゅうり えのき しょうが レモン	うどん さとう ごむぎこ	806	37.8	22.5	4.0
26	木	ごはん 豚肉のみそ焼き 磯香和え 野菜スープ	○	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ のり かまぼこ わかめ	ほうれんそう キャベツ アスパラガス にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ	こめ さとう ごま	798	32.9	25.0	3.4
27	金	夏野菜カレーライス 野菜しんじょう 大根サラダ (ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく わかめ いとよりだい	にんにく しょうが たまねぎ なす いんげん ビーマン かぼちゃ だいこん きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら ドレッシング	827	27.0	21.9	2.8
30	月	ごはん 春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	○	牛乳 かまぼこ ぶたにく だいす みそ とうふ	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	921	33.9	30.3	3.5

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	831	32.0	24.8	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿

「歯と口の健康」について考えてみましょう。

6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。

歯や口の健康を守ることは、健康のために大切です。歯の寿命を延ばすために
普段の生活を振り返ってみましょう。



地産地消

米 : 南郷・成東地区 もやし : 大網白里市
玉葱 : 大網白里市 きゅうり : 九十九里町
長葱 : 旧成東町 人参 : 睦岡地区

山武市内・山武郡内産の食材を使っています。
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。