

令和7年度

6月給食献立予定表（中学校）

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
2月	ひじきごはん	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	米　もち米		742　kcal
	鶏肉　みそ					砂糖	ごま	34.3　g	
				にんじん	もやし　きゅうり	砂糖		23.3　g	
	いわしつみれ　豆腐　みそ			にんじん	大根　ごぼう　ねぎ			3.3　g	
一口メモ	今日の汁ものはいわしつみれ汁です。いわしつみれにはくだいた骨も入っているので、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯をつくるもとになる、成長期のみなさんにたくさんとってほしい栄養素の1つです。								
3火	麦ごはん	○					米　麦		705　kcal
	厚焼き玉子		卵				砂糖	油	28.5　g
	すき昆布の煮物		さつま揚げ　大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		16.6　g
	野菜たっぷりみそ汁		豚肉　みそ		にんじん　ほうれん草	キャベツ　えのきたけ	じゃがいも　春雨		2.7　g
一口メモ	大切です！朝ごはん！！　朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備がととのいます。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。								
4水	麦ごはん	○					米　麦		749　kcal
	かみかみたこメンチ		たこ　鱈すり身			キャベツ	パン粉	油	27.7　g
	ほうれん草ののりごまあえ			のり	ほうれん草　にんじん	白菜		ごま	20.0　g
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　ねぎ			2.1　g
	レモンゼリー（ナタデココ入）					レモン	砂糖		
一口メモ	6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは歯を丈夫にし、あごを発達させます。また、脳が刺激されるので、頭のはたらきがよくなります。今日の主菜は、かみごたえのあるたこの入った「カミカミタコメンチ」です。いつもより意識して、よくかんで食べましょう。								
5木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		765　kcal
	ボーク焼売		豚肉　鶏肉			玉ねぎ	小麦粉　砂糖		34.3　g
	焼きそば入り野菜炒め		豚肉　かつお節	青のり	にんじん	キャベツ　もやし　玉ねぎ　切干大根	蒸し中華麺	油	23.3　g
	レタスと豚肉のスープ		豚肉		にんじん	ねぎ　レタス　えのきたけ	春雨	ごま油	3.5　g
	チーズデザート			チーズ		レモン	砂糖		
一口メモ	レタスは1年中スーパーなどでみかけますが、旬が1年に2回あって、今が旬の野菜です。サラダで食べることが多いレタスですが、炒め物やスープでもおいしく食べられます。生のレタスとは違った食感を味わいながら食べましょう。加熱するとかさが減ってたくさん食べられるので食物せんいもとることができます。								
6金	わかめごはん	○		わかめ			米　麦		717　kcal
	ねぎ焼き		いか　鱈すり身　かつお節			キャベツ　ねぎ	砂糖　小麦粉	油	29.0　g
	生揚げとこんにゃくのみそ煮		厚揚げ　みそ				砂糖		18.7　g
	豚汁		豚肉　豆腐　みそ		にんじん	大根　白菜　ごぼう　ねぎ		油	2.9　g
一口メモ	4月から始まった大阪万博。夏休みなどに行く予定の人はいるでしょうか？今日のおかず、「ねぎ焼き」は、大阪発祥の食べ物で関西地方で多く食べられています。お好み焼きに似た食べ物でねぎがたっぷり入っています。今日のねぎ焼きは、給食用にアレンジしているので魚のすり身も入っています。関西地方に行く機会があったら、本場のねぎ焼きを食べてみてください。								
9月	麦ごはん	○					米　麦		727　kcal
	鶏肉の朝鮮焼		鶏肉			ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖	ごま油	31.9　g
	もやしのごま醤油あえ				ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖	ごま　ごま油	15.3　g
	じゃが芋といんげん味噌汁		豆腐　みそ		さやいんげん	玉葱	じゃがいも		2.5　g
	果汁グミ（ぶどう）						グミ		
一口メモ	6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは歯を丈夫にし、あごを発達させます。今日はデザートにグミをつけました。よくかんで食べて、あごを鍛えましょう。								
10火	麦ごはん	○					米　麦		726　kcal
	いわしのおろしに		いわし　みそ			大根	砂糖		26.0　g
	れんこんと水菜の赤しそマヨあえ				水菜　しそ	れんこん		ノンエッグマヨネーズ	18.0　g
	さつま汁		豚肉　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	さつまいも		2.3　g
一口メモ	サラダに入っている緑色の野菜が「水菜」です。水菜は、「京菜」ともよばれ、古くから京都を中心に栽培されてきた日本特産の野菜です。野菜の中では比較的鉄分やカルシウムが多く、食物せんいもとれるので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の1つです。								
11水	麦ごはん	○					米　麦		789　kcal
	イカメンチカレー味		いか　鱈すり身			玉ねぎ	砂糖	油	29.2　g
	切干大根煮物		油揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根　ごぼう　しいたけ	砂糖		20.3　g
	じゃが豚キムチ		豚肉		にんじん　にら	玉ねぎ　白菜キムチ	じゃがいも　砂糖	油	2.6　g
一口メモ	切干大根は、大根を切って干したものです。生の大根はくさりやすいのですが、干すと長期間保存でき甘みもましておいしくなります。こうして保存されたものを野菜の少ない季節に食べていました。むかしの人が考えた生活の知恵ともいえる食品です。干すことで栄養価もアップしています。								
12木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		679　kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		31.1　g
	わかめとささみのサラダ		鶏肉	わかめ		大根　きゅうり　とうもろこし	三温糖	ごま油	22.6　g
	雑穀と野菜のミネストローネ		ウィンナー		にんじん　トマト	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも　雑穀		2.9　g
	オレンジ					オレンジ			
一口メモ	サラダに入っている鶏のささみ肉は、他の部位に比べてたんぱく質が多く脂肪が少なくヘルシーです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富なので、スポーツや部活の後に食べた方がよい食材の1つです。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
13金	麦ごはん	○					米 麦		748 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば みそ				ごま	31.4 g	
	大豆の五目煮		大豆	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう ししいたけ	砂糖	22.2 g	
	めかぶのみそ汁		豆腐 みそ	めかぶ		大根 ねぎ		2.4 g	
	ラフランスゼリー					ラフランス	砂糖		
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人が昔から食べてきた食べ物です。畑で作られますが、主に体をつくるもとになる食べ物なので「畑の肉」とも言われます。今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。地元の食材を味わっていただきましょう。								
18水	麦ごはん	○					米 麦		671 kcal
	とりのネギみそ焼き		鶏肉 みそ			にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油	31.6 g
	切干大根のごまあえ		ツナ		ほうれん草	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	15.9 g
	沖縄もずくスープ		豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきだけ ねぎ			2.6 g
一口メモ	もずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の海藻です。日本で食べられている99%が沖縄県で生産されており、今日のスープにも沖縄県産のもずくを使用しました。もずくには食物せんいが多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。								
19木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 黒砂糖	ソフトタイプマーガリン	785 kcal
	ポークチャップ		豚肉		ピーマン	たまねぎ ししいたけ	砂糖	油	37.8 g
	ツナ入かぼちゃサラダ		ツナ		かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	29.1 g
	お豆入りポトフ		大豆 ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 枝豆	じゃがいも		2.8 g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃには、いろいろなビタミンが入っています。特にビタミンA・C・Eが豊富にふくまれていて免疫力を高めるはたらきがあります。								
20金	麦ごはん	○					米 麦		776 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	34.5 g
	ブロッコリーとチーズのおかかあえ		かつおぶし	チーズ	ブロッコリー	キャベツ			23.2 g
	もやしのみそ汁		みそ 油揚げ		水菜 にんじん	もやし 切干大根 ねぎ			2.7 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
一口メモ	ブロッコリーには、細胞のすみずみに行きわたって細胞を元気にして体の調子をととのえてくれるはたらきのあるビタミンCがたくさんふくまれています。自分の健康のために、できるだけすききらいしないで食べるようにしましょう。								
23月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		743 kcal
	根菜カレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも	油	25.5 g
	プレーンオムレツ		卵				砂糖	油	20.5 g
	かいそうサラダ			わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり とうもろこし			2.7 g
一口メモ	カレーには、いつもの野菜に加えてごぼうとれんこんが入っています。ごぼうやれんこんは、土の中で育ちます。土の中で育つ野菜のことを根菜というので、献立名も根菜カレーです。さて、ここでクイズです。カレーに入っている野菜のなかで、 根っこではなく、茎の部分 を食べている野菜の組み合わせは、次のうちどれでしょう？ ①たまねぎとじゃがいも ②じゃがいもとれんこん ③れんこんとたまねぎ 正解は②です。								
24火	ガパオライス（むぎごはん）	○					米 麦		785 kcal
	ガパオライス（具）		豚肉 豚レバー 大豆ミート		ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ		ごま油	31.8 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	22.6 g
	わかめスープ		厚揚げ	わかめ	にんじん	大根 ねぎ			2.6 g
一口メモ	ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにのせたタイ料理です。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ハーブを使って味付けします。給食では、食べやすい味付けにしてみました。								
25水	麦ごはん	○					米 麦		775 kcal
	豆腐ハンバーグ・おろボンソースがけ		豆腐 鶏肉 豚肉			だいこん 玉ねぎ	砂糖	パン粉	32.1 g
	豚肉と野菜のさっぱりいため		豚肉		ピーマン	たまねぎ もやし		油	18.8 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の葉	大根 ししいたけ	じゃがいも		3.0 g
	ぶどうゼリー					ぶどう	砂糖		
一口メモ	高野豆腐は、豆腐を冷凍して凍らせた後、乾燥させて作ります。独特の食感、豆腐のたんぱく質が変化し、水分がぬけることによってできます。「こおりどうふ」とか「しみどうふ」とよばれることもあります。体をつくるもとになるたんぱく質や骨や歯をつくるカルシウムカルシウムがたくさんふくまれているので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の1つです。								
26木	アップルパン	○		脱脂粉乳		りんご	県産強力粉 砂糖		659 kcal
	ホキのレモンペッパーフライ		ホキ				小麦粉	油	25.1 g
	スパゲティーサラダ				トマト	枝豆 たまねぎ きゅうり	スパゲティー	オリーブ油	13.6 g
	豆腐ミートボールスープ				にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ		オリーブ油	2.9 g
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	砂糖		
一口メモ	みなさんの朝ごはんは、ごはん派？パン派？どちらでしょう。ごはんだけ、パンだけの食事をしている人はいませんか？それでは栄養バランスがかたよってしまい午前中の勉強に集中できません。給食のようにおかずや汁ものと一緒に食べられるように少しずつ品数をふやしていきましょう。								
27金	麦ごはん	○					米 麦		769 kcal
	さけの西京焼き		鮭 みそ				砂糖		32.7 g
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ ごま	21.2 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ			じゃがいも		2.4 g
一口メモ	今日のサラダにはごぼうが入っています。ごぼうを野菜として食べてきたのは日本だけでしたが、最近では独特な風味や食感からフランス料理やイタリア料理でも注目されているそうです。ごぼうの風味を感じられるように奥歯でしっかりかんで食べましょう。								
30月	麦ごはん	○					米 麦		760 kcal
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		厚揚げ 豚肉		パプリカ	ねぎ		ごま	34.9 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		油揚げ かつお節	しらす	にんじん	キャベツ			24.6 g
	かきたまじる		卵 かまぼこ		にんじん 水菜	玉ねぎ ししいたけ えのきだけ	片栗粉		2.3 g
一口メモ	今日のあえものにはしらすが入っています。ここでしらすクイズです。しらすは、大きくなると何という魚になるでしょう？ ①うなぎ ②しらすはこれ以上大きくならない ③いわし 正解は ③ です。しらすは、小さいうちでも大きくなってもカルシウムたっぷりです。 しっかり食べてじょうぶな体を作りましょう。								