



令和7年6月献立予定表 (中学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類 になる	緑黄色 野菜 体の調子を整える	その他の野菜 果物 体の調子を整える	穀類・砂糖 いも類 エネルギーのもとになる	油脂類 種実類 エネルギーのもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ 厚揚げのみそ汁	あじ あつあげ みぞ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ だいこん	ごめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	742 29.2
3 (火)	【虫歯予防デー・かみかみ献立】 赤じそごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 かみかみサラダ	とりにく ひらてん	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん あかじそ いんげん きゅうり とうもろこし ごぼう	しょうが れんこん だいこん	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう	マヨネーズ	760 30.1
4 (水)	ソフト麺ブラウンソースかけ 牛乳 ツナとキャベツのサラダ ソフトヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ	ソフトめん さとう	あぶら だいたずバター ハヤシルウ	770 36.5
5 (木)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 豚肉のかりん揚げ 赤だし	こうやどうぶ ちくわ とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ みそ	にんじん きぬさや	ごぼう しょうが えのきたけ だいこん	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	761 28.0
6 (金)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	とりにく みそ ハム	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ キャベツ	にんにく たまねぎ たけのこ もやし しょうが	ごめ さとう トッポギ	ごまあぶら	717 27.7
9 (月)	ねぎ塩豚丼 牛乳 刻み大豆あえ いもけんぴパリッシュ	ぶたにく だいず かまぼこ	牛乳 こぎかな	ブロッコリー キャベツ たまねぎ しろねぎ	だいこん にんにく もやし レモン	ごめ おぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら さつまいも	718 29.1
10 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ しそ昆布あえ 田舎汁	グリルチキン あつあげ みぞ さつまあげ	牛乳 しそこんぶ	にんじん いんげん ごまつな ねぎ	しょうが はくさい	ごめ さつまいも さとう こんにゃく	ごまあぶら	708 31.6
11 (水)	坦々豆乳うどん 牛乳 茎わかめの酢の物 あじさいゼリー	ぶたにく どうにゅう ハム みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし とうもろこし しょうが	にんにく たまねぎ きゅうり たけのこ しょうが	うどん さとう かたくりこ ゼリー	ごま ごまあぶら	795 30.6
12 (木)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 おひたし 根菜のみそ汁	さば ちくわ あぶらあげ みぞ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう	ごめ さとう さといも		778 28.1
13 (金)	チキンカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	とりにく ハム	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	ごめ じゃがいも おぎ マーマレード	あぶら カレールウ	742 25.7
16 (月)	ウインナーと枝豆のピラフ 牛乳 トマトスープ ツナポテトサラダ	とりにく ウインナー ツナ	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ トマト	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	ごめ じゃがいも	あぶら だいたずバター マヨネーズ	757 27.5
17 (火)	ごはん 牛乳 さけの南部焼き 酢みそあえ じゃがいものそぼろ煮	さけ とりにく ちくわ みそ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	しょうが キャベツ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	ごま かたくりこ こんにゃく	745 36.4
18 (水)	【お誕生日給食】 しょうゆラーメン 牛乳 磯あえ 米粉の黒糖カップケーキ	ぶたにく やきぶた ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり	にんにく しょうが もやし はくさい	ちゅうかめん さとう コーンスターチ こめこホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら くろざとう	787 33.4
19 (木)	西湖豆腐丼 牛乳 かきたまスープ ーロゼリー(りんご)	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん トマト ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ だいこん	ごめ おぎ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら さとう	749 31.1
20 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のさざれ焼き 卵の花の炒り煮 みそ汁	とりにく あぶらあげ おから みぞ	牛乳 ちくわ	にんじん ねぎ ごまつな	しょうが にんにく キャベツ	ごめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごめパンこ	827 32.0
23 (月)	【日本味めぐり献立～沖縄県～】 タコライス 牛乳 もずくスープ 冷凍パイン	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト なら たまねぎ とうもろこし	にんにく セロリー キャベツ もやし パイン	ごめ おぎ	あぶら	743 27.8
24 (火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ のり酢あえ かみなり汁	さごし あぶらあげ とうふ みぞ	牛乳 のり かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく だいこん はくさい ごぼう	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	706 31.7
25 (水)	ソフト麺トマトソースかけ 牛乳 あじさいサラダ ミニ揚げパン	ぶたにく ベーコン ハム きなこ	牛乳	にんじん ピーマン トマト あかキャベツ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう コッペパン	あぶら	855 35.9
26 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のすき煮 錦糸卵の梅おかかあえ	とりにく あつあげ かつおぶし たまご	牛乳	にんじん ごまつな いんげん もやし うめ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	ごめ こんにゃく さとう		725 30.2
27 (金)	美 作 総 体							
30 (月)	ごはん 牛乳 とびうおのフライ 千草あえ 五目煮豆	とびうおフライ とりにく だいず ちくわ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん パプリカ ごまつな いんげん	キャベツ ごぼう	ごめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	795 34.7

*学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や
給食の情報を見る
ことができます。

