

令和7年度

6月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「衛生に気を付けよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2 (月)	ご飯 牛乳 鯖のスタミナ焼き かわりきんぴら 豆腐とえのきのスープ	鯖 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 ごぼう えのき茸	米 砂糖 小麦 こんにゃく マカロニ 砂糖 でんぶん	ごま油 油 ごま ごま油	850 37.9 23.9 3.4
3 (火)	ミートサンド 牛乳 よくばりスープ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉	油	795 31.5 24.4 3.8
4 (水)	かみかみメニュー ご飯 牛乳 青さ入りあじフライ いもがらの炒め煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁	あじ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 椎茸 れんこん たけのこ 玉ねぎ	米 パン粉 でん粉 小麦 こんにゃく 砂糖 芋がら	油 油	796 29.5 20.2 3.0
5 (木)	ガーリックフランス 牛乳 肉団子のカレースープ カルシウムサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 切干大根	パン パン粉 でん粉 じゃがいも カレールー	バター 油 油 ごま油 ドレッシング	828 30.6 31.5 3.3
6 (金)	ご飯 牛乳 手作りじゃこふりかけ 豚肉と大豆のさっぱり煮 小松菜と生揚げの味噌汁	かつお節 豚肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	人参 さやいんげん 小松菜 人参	ごぼう 大根 生姜 梅 小松菜 人参	米 砂糖 砂糖	ごま油	795 31.1 21.2 3.0
9 (月)	ご飯 牛乳 油淋鶏(麦入り) 梅かつおあえ とうもろこしと卵のスープ	鶏肉 かつお節 卵	牛乳	小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 葱 もやし うめ 生姜 葱 とうもろこし	米 でん粉 砂糖 麦 でんぶん	油 ごま油 油	827 31.9 21.8 2.6
10 (火)	メンチカツパターガー(ソース) 牛乳 枝豆のポタージュ カラフルいちごゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 牛乳 生クリーム	枝豆	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ いちご果汁	パン パン粉 でん粉 砂糖 小麦 小麦粉 砂糖	油 バター	843 33.9 31.3 3.4
11 (水)	豚丼 牛乳 きゅうりの中華漬け じゃがいもとわかめの味噌汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 人参	玉ねぎ しいたけ きゅうり 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま ごま ごま油	793 28.3 21.0 2.9
12 (木)	白いんげんロール 牛乳 和風スパゲティ ふわふわ卵スープ	白いんげん 豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 のり 粉チーズ	人参 青ピーマン にんじん パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも パン粉	油	753 32.3 21.4 3.5



かむってすごい!

6月2日～6日は、
「歯と口の健康週間」です。
かむことを意識して食べましょう。

