

令和8年度
6月給食献立予定表
野木中学校

給食目標
「正しい食事のマナーを
身につけよう」

		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 脂質 塩分
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (月)	ご飯					米		893
	牛乳		牛乳					35.3
	いかとブロッコリーのチリソース	いか		ブロッコリー	にんにく 生姜 葱	でん粉 砂糖	油 ごま油	29.0
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油	2.6
2 (火)	豆腐とえのきの卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		ほうれん草	えのき茸	でん粉		
	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン グラニュー糖	油 ココア	914
	牛乳		牛乳					33.6
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	34.9
3 (水)	茎わかめのサラダ		茎わかめ	人参	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	3.0
	ご飯					米		795
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			砂糖	ごま	31.1
	牛乳		牛乳					21.2
4 (木)	豚肉と大豆のさっぱり煮	大豆 豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根 生姜 梅	砂糖	油	3.0
	小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 人参				
	白いんげんロール	白いんげん				パン 砂糖		806
	牛乳		牛乳					32.7
5 (金)	和風スパゲティ	豚肉	のり	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	油	22.7
	イタリアンスープ	★ベーコン 卵	チーズ	人参 バセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉		3.6
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
	郷土料理献立（茨城県）							
8 (月)	ご飯					米		81.4
	牛乳		牛乳					29.4
	あおさ入りあじフライ	あじ	あおさ			パン粉 でん粉 小麦	油	21.2
	いもがらの炒め煮	鶏肉 かつお節		人参 さやいんげん	ごぼう 椎茸 れんこん たけのこ 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖 芋がら	油	2.4
9 (火)	豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ					
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参 グリーンピース	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレーパウダー	油	907
	牛乳		牛乳					26.5
	おかひじきのサラダ			人参 おかひじき	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	23.6
10 (水)	ソーダゼリー	豆乳				砂糖 かんてん ゼラチン		3.6
	黒パン					パン 黒砂糖		
	牛乳		牛乳					833
	のぎ野菜のチーズ焼き	★ベーコン	チーズ	トマト かぼちゃ バセリ	玉ねぎ なす	マカロニ	★マヨネーズ	32.4
11 (木)	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	しいたけ もやし 葱	ワンタンの皮	油	30.1
	カクテルゼリーのヨーグルトあえ	豆乳	ヨーグルト		ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	砂糖		3.6
	ご飯					米		944
	牛乳		牛乳					35.8
12 (金)	麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 葱	でん粉 砂糖	油	29.4
	揚げ餃子			にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖 でんぷん	油	2.9
	パンサンスー	★ベーコン		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	パン					パン		
12 (金)	チョコ						チョコレート	835
	牛乳		牛乳					34.2
	ポテト入り焼きそば	豚肉	青のり	人参	キャベツ	焼きそば麺 じゃがいも	油	28.4
	レタスと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵		レタス		でん粉	ごま油	4.0
12 (金)	豚丼	豚肉		人参	玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 しらす	油 ごま	826
	牛乳		牛乳					32.1
	きゅうりの中華漬け			人参	きゅうり 生姜		ごま ごま油	25.0
	キャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	キャベツ			3.0



エネルギーが足りない！



ごはんやパン、めんなど主食をしっかりとりましょ

