6月の予定献立表

2025
一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	赤の仲間 血や肉となる	黄の仲間 熱や力となる	緑の仲間 体の調子を整える	熱量 (kcal) 蛋白質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)	行事
2	月	中華丼	○	切り干し大根のピリ辛サラダ マスカットゼリー	牛乳 なると 豚肉 うすら卵	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 たけのこ 絹さや きくらげ キャベツ 切り干し大根 きゅうり	750 25.9	14.3 2.5	
3	火	ご飯	○	さばの味噌焼き ひじきと大豆の五目煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 さつま揚げ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	人参 いんげん 玉ねぎ	788 26.2	24.2 2.5	1年生 校外学習
4	水	黒糖パン	○	タンドリーチキン ベジタブルソテー ABCスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	パン バター 上白糖 マカロニ	人参 コーン 玉ねぎ いんげん キャベツ にんにく	760 31.6	29.4 2.4	↓
5	木	ご飯	○	ポークシューマイ 生揚げの味噌炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき ほうれん草 生姜 にんにく	786 27.5	20.6 2.5	3年生 修学旅行
6	金	テーブルロール	○	チーズフォンデュコロッケ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ ハム 鶏肉	パン 油 マヨネーズ クルトン	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	801 24.3	33.3 2.6	↓
9	月	ご飯	○	サラダステーキ(お好みソース) ブロッコリサラダ 鶏だんご汁	牛乳 かつお節 チーズ 鶏肉	米 マヨネーズ ドレッシング	ブロッコリ きゅうり 大根 カリフラワー 人参 干ししいたけ	768 27.5	23.9 2.7	3年生 振替休業
10	火	ご飯	○	まぐろカツ ひじきのそぼろサラダ 豆乳ごま味噌汁	牛乳 まぐろ 豚肉 豆乳 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ コーン	779 27.6	19.7 2.7	2年生 校外学習
11	水	はちみつパン	○	ハンバーグ(ケチャップ & マスタード) じゃがコーン炒め キャベツスープ 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	パン バター じゃがいも	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	774 32.1	26.3 2.2	
12	木	三色丼	○	水ギョーザスープ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 卵 なると	米 砂糖 ごま油	玉ねぎ 生姜 人参 きくらげ ほうれん草 チンゲン菜	826 31	20.2 1.8	
13	金	シナモントースト	○	ミートボール パリパリサラダ 野菜のカレースープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	パン マーガリン 砂糖 ごま油 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ	778 25.6	32.7 2.7	
16	月	ご飯	○	あじの南蛮漬け 肉じゃが春雨 かきたま味噌汁	牛乳 あじ 豚肉 卵 豆腐	米 油 砂糖 春雨 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 グリーンピース えのき	767 32.3	15.6 2.5	
17	火	2年B組リクエスト キムチご飯	シ ョ ア	鶏の唐揚げ サイダーポンチ 野菜サラダ(イタリアドレッシング)	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 ドレッシング 砂糖 片栗粉	人参 レタス キャベツ 白菜 きゅうり コーン みかん・黄桃・パイナップル	803 27.2	18.3 2.6	
18	水	スパゲティ ポロネーゼ	○	玄米入りサラダ チュロス	牛乳 豚肉 ハム 粉チーズ	米 玄米 油 砂糖 チュロス スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン	770 27.7	26.9 2.2	中間 テスト
19	木	食育の日 地産地消献立 ちばポーク丼	○	ツナとひじきのサラダ 新生酪農のヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	米 油 ごま 春雨 片栗粉	玉ねぎ もやし ねぎ チンゲン菜 キャベツ 枝豆 コーン 人参	814 31	22.1 2.5	↓
20	金	丸パン	○	キャベツメンチ シーザーサラダ 豆とウインナーのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー いんげん豆	パン オリーブ油 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マッシュルーム	768 30.4	31.9 2.8	
23	月	ご飯	○	鶏肉のチリソース ナムル きくらげのかき卵スープ	牛乳 鶏肉 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ きくらげ 葉ねぎ	758 31.4	18.8 2	
24	火	チャーチャー麺	○	ワカメサラダ パナナ	牛乳 豚肉 カニかまぼこ	中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 干ししいたけ 竹の子 玉ねぎ コーン もやし きゅうり	789 31.4	22.5 2.9	三者面談
25	水	枝豆ご飯	○	いわしハンバーグ おろしソース 切干し大根煮 なすの味噌汁 シークワーサーゼリー	牛乳 いわし さつま揚げ 高野豆腐	米 ごま 砂糖 ゼリー	枝豆 切り干し大根 人参 干ししいたけ なす ねぎ	800 30.1	16.6 2.8	
26	木	麦ご飯	○	レンズ豆入りハッシュドポーク ブロッコリとキノコのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリ キャベツ コーン オレンジ	807 27.1	19.6 2.6	
27	金	ミルクロール シメキ	○	バジルチキンのグリル コールスロー トマトとレタスの卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	パン クルトン ドレッシング 片栗粉	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ レタス トマト	752 38.3	29.5 2.7	↓
30	月	くきわか玉丼	○	つみれ汁 スティックアイス(抹茶)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 なると いわし	米 砂糖	人参 ほうれん草 大根 えのき ねぎ ごまつな	796 30.2	20.6 2.4	

※ 都合により献立を変更することがあります。

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県 玉ねぎ：兵庫県、千葉県 しょうが：高知県
大根：千葉県、青森県 じゃがいも：長崎県、静岡県 にんにく：青森県、香川県 もやし：栃木県 ごぼう：鹿児島県、群馬県 なす：群馬県
きゅうり：埼玉県、秋田県 もやし：栃木県 セロリ：長野県 キャベツ：愛知県、茨城県 青梗菜：茨城県、静岡県 パプリカ：韓国
ねぎ：茨城県 葉ねぎ：福岡県 小松菜：埼玉県、茨城県 トマト：愛知県、千葉県 ニラ：栃木県 オレンジ：アメリカ パナナ：フィリピン