令和7年度

6月　献　立　予　定　表（中学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かす エネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を 整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
2 月	1，2年生遠足　　3年生振替休日					給食はありません
3 火	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのソテー じゃが芋のミルクスープ	ソフトフランスパン コーンフレーク マヨネーズ　油 じゃが芋　パン粉 ポタージュスープの素	牛乳 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ カリフラワー ブロッコリー	859 kcal 35.0 g 33.8 g 3.4 g 361 mg	中井中学校3年生 給食はありません
4 水	＜カミカミ献立＞ ごはん　牛乳 イワシフライ カミカミサラダ せんべい汁	ごはん 油 ごま マヨネーズ 南部せんべい	牛乳 イワシフライ ツナ 鶏肉	ごぼう　とうもろこし きゅうり　しめじ 人参　大根 ほうれん草 切り干し大根	891 kcal 26.2 g 30.1 g 2.7 g 340 mg	＜イワシフライ＞ 2本
5 木	チリコンカンライス 牛乳 野菜スープ ブルーベリーゼリー	ごはん 小麦粉 油 じゃが芋 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ 水煮トマト	872 kcal 31.3 g 22.3 g 3.0 g 341 mg	
6 金	五目あんラーメン 牛乳 肉団子の甘酢あん おかか和え	ホットラーメン 油 片栗粉	牛乳 豚肉 肉団子 マグロ糸がき	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	804 kcal 33.8 g 23.4 g 3.5 g 426 mg	＜肉団子＞ 3個
9 月	チキンカレーライス 牛乳 マリネ風サラダ	ごはん じゃが芋 カレールー 油	牛乳 鶏肉 ハム 卵(ドレッシング)	玉ねぎ　にんにく 人参 キャベツ ブロッコリー とうもろこし	800 kcal 23.1 g 21.5 g 2.8 g 253 mg	
10 火	コッペパン 牛乳 チーズサンドフライ キャベツとウインナーのソテー ひき肉と豆のトマトスープ	コッペパン 油 じゃが芋	牛乳 チーズサンドフライ ウインナー 豚肉 ひよこ豆	キャベツ　パセリ ピーマン 玉ねぎ 人参 水煮トマト	784 kcal 30.1 g 32.5 g 3.1 g 567 mg	
11 水	豚丼 牛乳 味噌汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	しらたき 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根	816 kcal 29.9 g 22.9 g 2.7 g 317 mg	
12 木	ごはん 牛乳 サワラのピリ辛焼き キャベツのゆかり和え 沢煮椀	ごはん じゃが芋 油 砂糖	牛乳 サワラ 豚肉	生姜　えのきたけ きゅうり ごぼう 人参 大根	749 kcal 33.0 g 19.3 g 2.5 g 266 mg	
13 金	かやくうどん 牛乳 はんぺんフライ にんじんしりしり	ゆでめん 油	牛乳 鶏肉 油揚げ はんぺんフライ ツナ	人参 玉ねぎ 大根 しいたけ もやし	811 kcal 29.2 g 27.5 g 3.2 g 290 mg	

＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

＊食品欄の下線の付いている食材は中井町産です。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備考
16 月	＜郷土料理献立(愛知県)＞ ごはん　牛乳 味噌カツ ボイルキャベツ すまし汁	ごはん 油 白玉ふ 砂糖 ごま	牛乳 チキンカツ なると 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	775 kcal 29.4 g 21.1 g 2.8 g 270 mg	
17 火	黒パン 牛乳 ハンバーグ(照り焼きソース) 青菜とコーンのソテー クリームシチュー	黒パン　油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ホワイトルー	牛乳 ハンバーグ ウインナー 鶏肉	小松菜　パセリ 人参 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	839 kcal 33.6 g 29.1 g 4.1 g 582 mg	
18 水	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	人参　長ねぎ キャベツ　もやし ピーマン たけのこ しいたけ	809 kcal 31.5 g 24.8 g 2.9 g 278 mg	
19 木	ごはん 牛乳 サバの味噌焼き 小松菜のおひたし 根菜汁	ごはん 油 じゃが芋	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐 味噌	小松菜　長ねぎ もやし ごぼう 人参 大根	806 kcal 33.3 g 20.2 g 3.2 g 312 mg	
20 金	長崎ちゃんぽん 牛乳 浦上そぼろ	ホットラーメン 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 なると イカ さつま揚げ	人参　もやし 玉ねぎ　しいたけ キャベツ ごぼう つきこんにゃく	779 kcal 36.3 g 19.9 g 3.9 g 294 mg	
23 月	ごはん 牛乳 アカウオの醤油だれ 大豆と昆布のうま煮 豚汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳　豆腐 アカウオ　豚肉 油揚げ　味噌 昆布 大豆	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ	791 kcal 35.9 g 20.1 g 3.0 g 336 mg	
24 火	ロールパン 牛乳 チキンナゲット ポテトとブロッコリーのサラダ コーンチャウダー	ロールパン じゃが芋 油 コーンクリームスープの素	牛乳 チキンナゲット ツナ 鶏肉 卵(ドレッシング)	きゅうり　パセリ 人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	924 kcal 32.5 g 43.0 g 3.3 g 312 mg	＜チキンナゲット＞ 3個
25 水	＜世界の料理献立(タイ)＞ ガパオライス 牛乳 クイッティオのスープ	ごはん 油 砂糖 クイッティオ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく　人参 生姜　小松菜 玉ねぎ　長ねぎ たけのこ ピーマン	803 kcal 30.0 g 20.1 g 2.7 g 274 mg	
26 木	ごはん 牛乳 メンチカツ ごま和え むらくも汁	ごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 メンチカツ 鶏肉 卵	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	864 kcal 29.3 g 27.0 g 2.9 g 378 mg	
27 金	カレーうどん 牛乳 シュウマイ ひじきサラダ	ゆでめん　油 カレールー 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 なると ひじき シュウマイ	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー	801 kcal 28.9 g 22.1 g 3.6 g 385 mg	＜シュウマイ＞ 3個
30 月	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソースがけ 浅漬け風サラダ もずく入り味噌汁	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳　もずく ホキ　昆布 豆腐 味噌 油揚げ	キャベツ　大根 人参 きゅうり えのきたけ 梅(ドレッシング)	817 kcal 32.7 g 22.8 g 2.4 g 314 mg	