

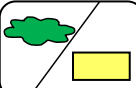
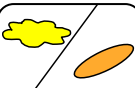
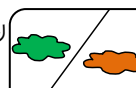
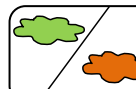
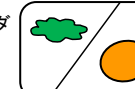
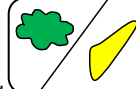


# 6月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：よくかんで食べよう

| 月 MON                                                                                                                                                                                                                                                     | 火 TUE                                                                                                                                                                                                                                                                           | 水 WED                                                                                                                                                                                                                                                        | 木 THU                                                                                                                                                                                                                                                     | 金 FRI                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>よくかんで食べよう！</div> <div>おかか和え</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>厚焼きたまご</div> <div>厚揚げとキャベツのみそ煮</div>                                   | <div>3</div> <div>手作り青のりポテト</div> <div>青のりポテト</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>コッペパン</div> <div>スライス</div> <div>フランクの</div> <div>トマトソース</div> <div>ごはん</div> <div>コンソメスープ</div>            | <div>4</div> <div>よくかむ食品</div> <div>いか</div> <div>かみかみ</div> <div>サラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>蒸しぎょうざ</div> <div>麻婆豆腐</div>                    | <div>5</div> <div>よくかむ食品</div> <div>ごぼう</div> <div>きんぴら</div> <div>ごぼう</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>鮭の</div> <div>みそマヨ焼き</div> <div>野菜味噌汁</div> | <div>6</div> <div>よくかむ食品</div> <div>大豆</div> <div>中華きゅうり</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>中華麺</div> <div>大豆の</div> <div>カリカリあげ</div> <div>しょうゆラーメン</div>                                |
| <div>9</div> <div>よくかむ食品</div> <div>鶏肉</div> <div>切り干しの</div> <div>炒り煮</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>鶏肉の</div> <div>香味焼き</div> <div>キャベツのみそ汁</div> | <div>10</div> <div>よくかむ食品</div> <div>にんじん</div> <div>フレンチ</div> <div>サラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>子供パン</div> <div>スライス</div> <div>白身魚フライ</div> <div>オニオンスープ</div> <div>ごはん</div>   | <div>11</div> <div>よくかむと、食べすぎを防ぐ！</div> <div>もやしと</div> <div>コーンの</div> <div>おひたし</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ソイ丼の具</div> <div>ほうれんそうの洋風スープ</div> | <div>12</div> <div>よくかむと、記憶力を高める！</div> <div>ごま和え</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>わかめ</div> <div>レバーの</div> <div>カレー風味揚げ</div> <div>豆腐のスープ</div>   | <div>13</div> <div>よくかむと、言葉の発音ははっきり！</div> <div>グリーン</div> <div>サラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ツイストパン</div> <div>たまごマシー</div> <div>チーズ焼き</div> <div>パンダキンスープ</div> <div>ごはん</div> |
| <div>16</div> <div>よくかむと、虫歯を予防する！</div> <div>きゅうりの</div> <div>香り漬け</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>チンジャオロース</div> <div>えのきのスープ</div>                 | <div>17</div> <div>よくかむと、リラックスできる！</div> <div>きのごサラダ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>食パン</div> <div>ハンバーグ</div> <div>デミソース</div> <div>クラムチャウダー</div> <div>ブルーベリージャム</div> <div>ごはん</div>  | <div>18</div> <div>よくかむと、運動能力アップ！</div> <div>こんにゃく</div> <div>サラダ</div> <div></div> <div>飲む</div> <div>ヨーグルト</div> <div>ごはん</div> <div>コーンフライ</div> <div>チキンカレー</div>     | <div>19</div> <div>よくかむと、表情豊かになる！</div> <div>豚肉と</div> <div>ひじきの</div> <div>炒め物</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>さばのみそ煮</div> <div>けんちん汁</div>      | <div>20</div> <div>鶏天をうどんにのせて食べよう</div> <div>3色和え</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>地粉うどん</div> <div>鶏天</div> <div>わかめうどん汁</div> <div>ごはん</div>                                          |
| <div>23</div> <div>ごはんによく合うたれカツ</div> <div>即席漬け</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>たれカツ</div> <div>すまし汁</div>                                         | <div>24</div> <div>人気の焼きそば♪</div> <div>フルーツ</div> <div>杏仁</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>250ml</div> <div>クロワッサン</div> <div>鶏と</div> <div>野菜のフリット</div> <div>焼きそば</div> <div>ごはん</div> | <div>25</div> <div>ししゃもはカルシウムが豊富</div> <div>鶏ごぼう</div> <div>ご飯の具</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ししゃもフライ</div> <div>中華たまごスープ</div>                  | <div>26</div> <div></div> <div>27</div> <div>学校総合体育大会 都市予選会</div>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <div>30</div> <div>野菜を食べよう</div> <div>もやしの</div> <div>ピリッと漬け</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>鶏肉の</div> <div>ごまみそ焼き</div> <div>肉じゃが</div>           | <div>6月4～10日は</div> <div>「歯と口の健康週間」です</div> <div></div> <div>歯と口の健康には、よくかんで食べるということが大切です。<br/>また、よくかんで食べると、体や心にもいいことがあります。<br/>この週間は、かみごたえのある食べものがたくさん登場します。<br/>よくかんで食べましょう</div>         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# 〔 令和7年度6月分 学校給食献立表 〕

美里中学校

| 日   | 献立名                                                        | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|
| 2月  | ごはん<br>牛乳<br>生揚げとキャベツのみそ煮<br>厚焼きたまご<br>おかかあえ               | 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ<br>さつま揚げ 厚焼きたまご<br>かつお節 | ごはん サラダ油 こんにやく<br>砂糖 でん粉                  | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>小松菜 もやし                           | 809 kcal<br>35.3 g |
| 3火  | コッペパンスライス<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>フランクのトマトソースかけ<br>青のりポテト      | 牛乳 鶏肉 フランクフルト<br>あおのり                | コッペパンスライス サラダ油<br>砂糖 じゃがいも                | 玉ねぎ にんじん コーン<br>キャベツ トマト水煮                         | 740 kcal<br>26.2 g |
| 4水  | ごはん<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>蒸しぎょうざ<br>かみかみサラダ                     | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ<br>ぎょうざ さきいか ハム          | ごはん サラダ油 砂糖 でん粉<br>ごま ごま油                 | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ 干しいたけ たけのこ<br>ねぎ 大根 きゅうり     | 772 kcal<br>30.7 g |
| 5木  | ごはん<br>牛乳<br>野菜碗<br>鮭のみそマヨ焼き<br>きんぴらごぼう                    | 牛乳 豆腐 鮭 みそ<br>さつま揚げ                  | ごはん じゃがいも マヨネーズ<br>サラダ油 こんにやく 砂糖          | にんじん 大根 ねぎ<br>ほうれんそう ごぼう れんこん                      | 768 kcal<br>32.2 g |
| 6金  | 中華めん<br>牛乳<br>しょうゆラーメン汁<br>大豆のかりかり揚げ<br>中華きゅうり             | 牛乳 豚肉 なたと わかめ<br>大豆                  | 中華めん ごま油 でん粉<br>サラダ油 砂糖                   | にんにく にんじん もやし<br>ねぎ きゅうり                           | 613 kcal<br>26.2 g |
| 9月  | ごはん<br>牛乳<br>キャベツのみそ汁<br>鶏肉の香味焼き<br>切り干しの炒り煮               | 牛乳 油揚げ みそ 鶏肉<br>豚肉 さつま揚げ             | ごはん 砂糖 ごま油 ごま<br>サラダ油                     | にんじん 大根 えのきたけ<br>キャベツ 玉ねぎ にんにく<br>切干し大根 えだまめ       | 808 kcal<br>33.2 g |
| 10火 | ごはん<br>牛乳<br>オニオンスープ<br>白身魚フライ<br>フレンチサラダ                  | 牛乳 鶏肉 白身魚フライ                         | ごはん パン サラダ油 砂糖                            | 玉ねぎ にんじん コーン パセリ<br>キャベツ きゅうり                      | 662 kcal<br>21.6 g |
| 11水 | ごはん<br>牛乳<br>ほうれんそうの洋風スープ<br>ソイ井の具<br>もやしとコーンのおひたし         | 牛乳 フランクフルト 豚肉<br>ハム 大豆               | ごはん サラダ油 じゃがいも<br>カレー粉 砂糖 ごま油             | 玉ねぎ にんじん ほうれんそう<br>にら もやし きゅうり コーン                 | 751 kcal<br>28.3 g |
| 12木 | わかめごはん<br>牛乳<br>豆腐のスープ<br>レバーのカレー風味揚げ<br>ごま和え              | 牛乳 豆腐 なたと<br>豚肝臓                     | わかめごはん でん粉<br>じゃがいも サラダ油 砂糖<br>ごま         | にんじん ぶなしめじ しょうが<br>ほうれんそう もやし                      | 771 kcal<br>29.9 g |
| 13金 | ツイストパン<br>牛乳<br>パンクンスープ<br>たまごマヨチーズ焼き<br>グリーンサラダ           | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>生クリーム たまご ベーコン          | ツイストパン サラダ油 米粉<br>砂糖                      | 玉ねぎ かぼちゃ トマト水煮<br>ピーマン キャベツ きゅうり<br>えだまめ           | 823 kcal<br>33.6 g |
| 16月 | ごはん<br>牛乳<br>えのきのスープ<br>チンジャオロース<br>きゅうりの香り漬け              | 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ                          | ごはん ごま油 砂糖 でん粉                            | えのきたけ にんじん<br>ほうれんそう にんにく<br>玉ねぎ ピーマン<br>たけのこ きゅうり | 636 kcal<br>25.8 g |
| 17火 | 食パン<br>ブルーベリージャム<br>牛乳<br>グラムチャウダー<br>ハンバーグデミソース<br>きのこサラダ | 牛乳 鶏肉 あさり水煮<br>スキムミルク チーズ<br>ハンバーグ   | 食パン バター じゃがいも<br>米粉 サラダ油 砂糖<br>マヨネーズ      | ブルーベリー 玉ねぎ にんじん<br>きゅうり キャベツ えのきたけ<br>ぶなしめじ エリンギ   | 866 kcal<br>35.0 g |
| 18水 | ごはん<br>飲むヨーグルト<br>チキンカレー<br>コーンフライ<br>こんにやくサラダ             | 飲むヨーグルト 鶏肉<br>チーズ                    | ごはん サラダ油 じゃがいも<br>カレー粉 コーンフライ<br>こんにやく 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり                    | 840 kcal<br>21.3 g |

| 日   | 献立名                                           | 赤の仲間<br>血や肉になる              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|-----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| 19木 | ごはん<br>牛乳<br>けんちん汁<br>さばのみそ煮<br>豚肉とひじきの炒め物    | 牛乳 豆腐 さば みそ 豚肉<br>干ひじき      | ごはん サラダ油 こんにやく<br>ごま油 砂糖         | ごぼう にんじん 大根<br>干しいたけ ねぎ しょうが<br>玉ねぎ | 786 kcal<br>34.1 g |
| 20金 | 地粉うどん<br>牛乳<br>わかめうどん汁<br>鶏天<br>3色和え          | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>わかめ かつお節       | 地粉うどん 砂糖 小麦粉<br>サラダ油             | にんじん ねぎ しょうが<br>にんにく 小松菜 えのきたけ      | 742 kcal<br>35.1 g |
| 23月 | ごはん<br>牛乳<br>すまし汁<br>たれカツ<br>即席漬け             | 牛乳 豆腐 かまぼこ<br>わかめ 鶏肉        | ごはん 小麦粉 パン粉<br>サラダ油 砂糖           | ねぎ きゅうり キャベツ<br>にんじん                | 835 kcal<br>30.9 g |
| 24火 | クロワッサン<br>牛乳<br>焼きそば<br>鶏と野菜のフリット<br>フルーツ杏仁豆腐 | 牛乳 豚肉<br>鶏肉と野菜のフリット<br>杏仁豆腐 | クロワッサン 中華めん<br>サラダ油              | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>みかん缶 パイン缶          | 824 kcal<br>29.6 g |
| 25水 | ごはん<br>牛乳<br>中華たまごスープ<br>ししゃもフライ<br>鶏ごぼうごはんの具 | 牛乳 豆腐 たまご 鶏肉<br>油揚げ ししゃもフライ | ごはん でん粉 サラダ油 砂糖                  | にんじん ほうれんそう ごぼう<br>干しいたけ            | 775 kcal<br>29.8 g |
| 30月 | ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>もやしのピリッと漬け  | 牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉<br>みそ        | ごはん サラダ油 じゃがいも<br>しらたき 砂糖 ごま ごま油 | にんじん 玉ねぎ えだまめ<br>もやし きゅうり           | 835 kcal<br>36.5 g |

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

## 6月4日の献立

### かみかみサラダ

#### ～材料～ 4人分

- ・大根(せん切り)...120g
- ・きゅうり(せん切り)...40g
- ・にんじん(せん切り)...40g
- ・さきいか...20g
- ・ハム(せん切り)...20g
- ☆しょうゆ...小さじ2
- ☆酢...小さじ2
- ☆塩...0.4g
- ☆砂糖...小さじ1/2
- ☆ごま油...小さじ1/3
- ☆いりごま...小さじ1/2

#### ～作り方～

- ①せん切りにした野菜と、ハム、いかをさっと茹でる。  
冷蔵庫で冷やしておく。
- ②①と☆の調味料を合わせる。



学校では、調味料も  
煮立てています。

