

[6 月 予 定 献 立 表]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 青木村立青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	ピザ春巻き ナムル 麻婆豆腐	★牛乳, 豚肉, 豆腐, 米みそ, チーズ	米, 強化米, ひまわり油, ひまわりサラダ油, 三温糖, ごま, かたくり粉	もやし, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ	809 kcal 32.2 g 26.2 g 2.8 g
3火	黒米ごはん	○	あじフライ 豆まめサラダ みそ汁 (大根じゃが芋)	★牛乳, あじ, ミックスビーンズ, ツナフレーク, 油揚げ, 米みそ	米, 黒米, 強化米, ★小麦粉, ★パン粉, ひまわり油, ★マヨネーズ, じゃがいも	レモン, きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, 玉葱, えのきたけ, こまつな	764 kcal 30.7 g 24.0 g 1.9 g
4水	ご飯	○	カリボリ揚げ キャベツの昆布あえ 肉だんごのスープ	★牛乳, 大豆, いりこ, 塩昆布, 豚肉, ★たまご	米, 強化米, さつまいも, 米油, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ, はくさい, こまつな, ぶなしめじ	758 kcal 28.8 g 22.9 g 2.2 g
5木	揚げパン (抹茶)	○	照り焼きチキン ツナサラダ レタスのスープ	★牛乳, 鶏肉, ツナフレーク, 鶏肉	★コッペパン, ひまわり油, グラニュー糖, 三温糖, ひまわりサラダ油	しょうが, レモン, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉葱, レタス	777 kcal 35.1 g 32.5 g 3.6 g
6金	ご飯	○	五目豆 切り干し大根のサラダ 鶏ごぼうの味噌汁	★牛乳, 大豆, こんぶ, ちくわ, 焼きのり, 鶏肉, 油揚げ, 米みそ	米, 強化米, こんにゃく, 三温糖, ★マヨネーズ, じゃがいも	にんじん, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, ささきがきごぼう, 玉葱, ねぎ	717 kcal 23.7 g 19.2 g 2.8 g
9月	ご飯	○	おいだれ焼き鳥 きんぴらごぼう 凍り豆腐のみそ汁	★牛乳, 鶏肉, 豚肉, わかめ, 凍り豆腐, 米みそ	米, 強化米, 三温糖, ひまわりサラダ油, ごま	キャベツ, にんにく, しょうが, りんごピューレー, ごぼう, にんじん, だいこん, 玉葱, えのきたけ, こまつな	751 kcal 29.7 g 22.5 g 2.9 g
10火	ご飯	○	麻婆春雨 フルーツポンチ 中華コーンスープ	★牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉, ★たまご	米, 強化米, ごま油, 普通はるさめ, 三温糖, カクテルゼリー, ひまわりサラダ油	ゆかりご飯の素, 玉葱, にんじん, たら, きくらげ, ねぎ, 温州蜜柑缶詰(果肉), バイン缶詰, とうもろこし, とうもろこし, ねぎ	789 kcal 22.7 g 14.5 g 2.7 g
11水	わかめごはん	○	鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ かきたま汁	★牛乳, わかめ, 鶏肉, わかめ, 蒸しかまぼこ, ★たまご	米, 強化米, かたくり粉, 米油, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ねぎ, しいたけ, えのきたけ, こまつな	829 kcal 34.1 g 30.6 g 3.3 g
12木	ゆかりごはん	○	豆腐のグラタン 磯ひたし すまし汁 (鶏ささみ)	★牛乳, 豆腐, まぐろ, ★チーズ, かつお, 焼きのり, 鶏肉, だし昆布	米, 強化米, ★マヨネーズ, かたくり粉	ゆかりご飯の素, 玉葱, キャベツ, もやし, にんじん, はくさい, ぶなしめじ, こまつな	790 kcal 29.4 g 23.7 g 2.4 g
13金	ご飯	○	手作りチキンカツ 糸寒天サラダ 青梗菜のスープ 果物 (冷みかん)	★牛乳, 鶏肉, 糸寒天, 豚肉	米, 強化米, ★小麦粉, ★パン粉, ひまわり油, 三温糖, ごま油, ごま, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, しいたけ, 玉葱, はくさい, チンゲンツアイ, みかん	844 kcal 30.7 g 26.8 g 2.0 g
16月	ご飯	○	鶏肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 (じゃが芋)	★牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ,	米, 強化米, 三温糖, ひまわりサラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, 玉葱, えのきたけ, こまつな, ねぎ	803 kcal 34.4 g 20.8 g 3.1 g
17火	コッペパン	○	魚のハーブ焼き マカロニサラダ ポークビーンズ	★牛乳, ホキ, 大豆, 豚肉, ★クリーム	★コッペパン, オリーブ油, マカロニ, ひまわりサラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱, さやいんげん, パセリ	810 kcal 38.0 g 27.8 g 3.7 g
18水	ご飯	○	豚肉と凍り豆腐の揚げに 大根サラダ なめこ汁	★牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 豆腐, わかめ, 米みそ,	米, 強化米, かたくり粉, ひまわり油, 三温糖, ひまわりサラダ油	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, うめ, ゆかりご飯の素, なめこ, 玉葱, こまつな	800 kcal 33.3 g 24.8 g 4.1 g
19木	米粉パン	○	ジャーマンポテト ヨーグルトあえ レタスとトマトのスープ	★牛乳, ベーコン, ★ヨーグルト, ウィナー	★米粉パン, じゃがいも, ひまわりサラダ油, ★無塩バター, 三温糖	玉葱, パセリ, バインアップル(缶詰), 温州蜜柑缶詰(果肉), レタス, トマト, ぶなしめじ, とうもろこし	812 kcal 28.0 g 22.4 g 4.4 g
20金	玄米ごはん	○	焼き魚 (さば文化干し わかめサラダ けんちん汁)	★牛乳, さば, わかめ, 豚肉, 豆腐	米, 発芽玄米, 強化米, ひまわりサラダ油, 三温糖, つきこん	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	801 kcal 32.0 g 23.6 g 2.8 g
23月	ご飯	○	白身魚のみそマヨネーズ焼き うの花炒り煮 かみなり汁	★牛乳, メルルーサ, 米みそ, 鶏肉, ちくわ, 油揚げ, おから, 豆腐, 鶏肉, だし昆布	米, 強化米, ひまわりサラダ油, ★マヨネーズ(卵黄型), 三温糖, ごま油	玉葱, しいたけ, にんじん, ねぎ, だいこん, こまつな	805 kcal 36.6 g 26.4 g 2.3 g
24火	山菜おこわ	○	ツナ入り卵焼き 凍り豆腐のごまあえ 豚汁	★牛乳, 油揚げ, 鶏肉, ★たまご, まぐろ, 凍り豆腐, 豚肉, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ)	米, もち米, 三温糖, ごま, じゃがいも, つきこん, ごま油	ぜんまい, わらび, たけのこ(水煮缶詰) 1号, しいたけ, にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, だいこん, ごぼう, ねぎ	811 kcal 34.4 g 23.2 g 3.3 g
25水	キムタクご飯	○	じゃが丸君 おひたし 春雨のスープ	★牛乳, 豚肉, ★チーズ, ★たまご, かつお, 鶏肉	米, 強化米, ひまわりサラダ油, ごま油, じゃがいも, かたくり粉, 米油, 緑豆はるさめ	はくさいキムチ漬け, だいこん, ねぎ, こまつな, はくさい, にんじん, ぶなしめじ, もやし, ねぎ	836 kcal 24.1 g 21.6 g 4.6 g
26木	メープルパン	○	チリコンカン きゅうりのチーズみそ コーンスープ	★牛乳, ★たまご, 大豆, 豚肉, 米みそ(淡色辛みそ), ★チーズ, ベーコン	★コッペパン, ★無塩バター, コーンスターチ, メープルシロップ, グラニュー糖, ★小麦粉, ひまわりサラダ油, 三温糖	玉葱, にんじん, エリンギ, トマト, きゅうり, ぶなしめじ, とうもろこし, パセリ	807 kcal 33.4 g 32.5 g 4.1 g
27金	ごぼっこカレー	○	コーンサラダ さくらんぼゼリー	★牛乳, 豚肉	米, 強化米, ひまわりサラダ油, ★小麦粉, すだちゼリー	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	812 kcal 22.5 g 23.0 g 2.1 g
30月	三色そばろ	○	浅漬け 豆腐汁	★牛乳, ★たまご, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 強化米, 三温糖	しょうが, えだまめ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, こまつな, えのきたけ	794 kcal 31.7 g 21.2 g 2.9 g



6月は食育月間です。
食育とは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

食事からも水分補給
わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんとたべることが大切です。

