



6月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		E kcal たんぱく質	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
1月	ガーリックトースト			食パン	有塩バター、オリーブ油		にんにく	720 28.6	
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン、豚肉、レンズ豆		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん	玉葱、コーン		
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、玉葱		
2火	牛乳		牛乳					727 33.5	
	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米					
	魚の照り焼き	ソイ		砂糖					
	野菜のどぼろ煮	豚肉		じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	にんじん、さやいんげん	なす、玉葱、たけのこ、干し椎茸		
3水	かきたま汁/牛乳	豆腐、卵	/牛乳	でんぷん		チンゲンツアイ	玉葱	854 32.1	
	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉、豚レバー、レンズ豆		スパゲティ、砂糖	オリーブ油	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム		
	フレンチサラダ			砂糖	油	にんじん、こまつな、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、玉葱		
4木	杏仁ゼリー		牛乳	パールアガー、砂糖			みかん缶、黄桃缶	850 36.4	
	牛乳		牛乳						
	中華丼	豚肉、むきえび、いか、うずら卵		精白米、でんぷん	ごま油	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、たけのこ、玉葱、白菜、長ねぎ		
	大豆小魚さつま芋揚げ煮	大豆、豆乳	かえり煮干し	さつまいも、でんぷん、砂糖	油				
5金	果物	6/4~6/10 ★歯と口の健康週間★						冷凍みかんの予定	782 27.7
	牛乳		牛乳						
	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米					
8月	ジャンボ餃子	豚ひき肉		ぎょうざの皮、でんぷん、小麦粉	ごま油、油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	833 27.6	
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	大豆もやし、にんにく		
	中華風卵スープ	鶏肉、豆腐、卵		でんぷん	ごま油	こまつな	干し椎茸		
11月	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり粉		822 32.5	
	コロケ	豚ひき肉、白てぼ豆、卵		じゃがいも、小麦粉、生パン粉	油		玉葱		
	野菜炒め	ベーコン			油	にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ		
12月	みぞ汁/牛乳	油揚げ、白みそ、赤みそ	/牛乳			チンゲンツアイ	だいこん、長ねぎ	822 32.5	
	親子丼	鶏肉、卵		精白米、卵、砂糖、でんぷん			玉葱、干し椎茸、グリーンピース		
	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	こまつな、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱		
12月	あじさいゼリー		粉寒天	砂糖			ぶどうジュース	766 32.2	
	牛乳		牛乳						
	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米					
	韓国風ふりかけ		焼きのり	砂糖	ごま油、白ごま		にんにく		
15月	鶏肉のバーベキュー焼き/鶏肉のレモン焼き	鶏肉		砂糖	油	トマト	にんにく、玉葱/レモン	763 32.0	
	五目さんぴら			じゃがいも、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、糸こんにゃく		
	けんちん汁	豚肉、豆腐				にんじん、こまつな	白菜、こんにゃく、大根、長ねぎ		
16火	えび入り高野豆腐のどぼろ丼	鶏ひき肉、高野豆腐、むきえび		精白米、砂糖、でんぷん	油	にんじん	たけのこ、干し椎茸、長ねぎ	726 28.3	
	芋団子汁	鶏肉		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ		
	果物						メロンの予定		
16火	牛乳		牛乳					726 28.3	
	シナモントースト			食パン、砂糖	有塩バター				
	チリコンカン	豚ひき肉、大豆、白いんげん豆		じゃがいも	油	にんじん、ピーマン、トマト	セロリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム、コーン		
16火	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	こまつな、赤パプリカ	きゅうり、キャベツ、玉葱、レモン	726 28.3	
	牛乳		牛乳						

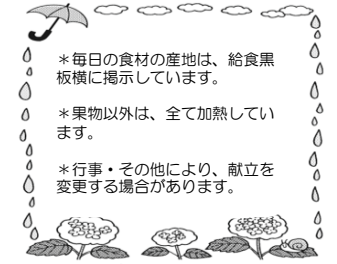
日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		E kcal たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
17水	にしんの蒲焼き	にしん		精白米、小麦粉、でんぷん、砂糖	油		しょうが	824 30.9
	青菜の香味和え				ごま油、白ごま	こまつな	もやし、はくさい	
	豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ			油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、長ねぎ	
18木	牛乳		牛乳					788 28.8
	窯焼きピビンバ	豚ひき肉、赤みそ		精白米、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、大豆もやし	
	青のりポテトビーンズ	大豆	あおのり	でんぷん、じゃがいも	油			
	春雨スープ	ベーコン		はるさめ	油	にんじん、チンゲンツアイ	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸	
19金	牛乳		牛乳					925 30.7
	カツカレーライス	レンズ豆、豚ひき肉		精白米、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、豆乳バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	
24水	紅白ゼリー		牛乳	粉寒天	砂糖		アセロラジュース	752 27.3
	牛乳		牛乳					
	菜飯			精白米	油、白ごま	こまつな		
25木	塩肉じゃが	豚肉、レンズ豆		じゃがいも、砂糖	オリーブ油	にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、糸こんにゃく、玉葱	780 31.7
	果物						小玉すいかの予定	
	牛乳		牛乳					
26金	フレンチトースト	卵	牛乳	食パン、砂糖	有塩バター			746 30.1
	カレーシチュー	鶏肉、豆乳、白いんげん豆		じゃがいも、小麦粉	油、豆乳バター	にんじん	玉葱、グリーンピース	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
29月	牛乳		牛乳					716 25.9
	ソース焼きそば	豚肉	あおのり	むし中華めい、じゃがいも	油	にんじん	玉葱、もやし、キャベツ	
	苺でとうもろこし	★1年生食材体験★						
30火	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	822 32.5
	牛乳		牛乳					
	ご飯			精白米				
30火	豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、にんにく、たけのこ、大根、干し椎茸、玉葱、長ねぎ	716 25.9
	アーモンド入りサラダ			砂糖	アーモンド、ごま油、白ごま	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、にんにく	
	牛乳		牛乳					
30火	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米				716 25.9
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぷん、砂糖	油		長ねぎ	
30火	野菜と春雨炒め			はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、りょくとろもやし、キャベツ	716 25.9
	めかたまスープ	鶏肉、卵	めかぶわかめ	でんぷん		にんじん、こまつな	長ねぎ	

水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のごまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分が入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

©少年写真新聞社2025



＊毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。

＊果物以外は、全て加熱しています。

＊行事・その他により、献立を変更する場合があります。

©少年写真新聞社2025