

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表《6月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤	緑	黄	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪	主に体の組織の もとになる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとになる	
			Ca	鉄分	塩分				
2	月	く 歯と口の健康週間献立 > 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ2枚 カミカミあえ えのき茸のみそ汁	806	25.9	25.7	牛乳 ししゃも 荳わかめ 大豆 さきいか にぼし 油あげ みそ	人参 小松菜 大根葉 えのき茸 もやし 玉ねぎ きゅうり	米 麦 さとう ごま 油 ごま油 小麦粉 パン粉	しょうゆ 酢 ソース かつおだし
3	火	岩瀬支部中体連のため、給食はありません。 弁当持参							
4	水	岩瀬支部中体連のため、給食はありません。 弁当持参							
5	木	岩瀬支部中体連予備日のため、給食はありません。 弁当持参							
6	金	岩瀬支部中体連予備日のため、給食はありません。 弁当持参							
9	月	く 地産地消給食 > 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとツナのごまあえ ふりかけ	785	26.9	20.2	牛乳 ぶた肉 マグロフレーク ひじき ふりかけ（おかか）	人参 ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう こんにゃく ごま 油	しょうゆ 酒 和風だし
			352	2.9	2.1				
10	火	く 地産地消給食 > 麦ごはん 牛乳 納豆 野菜いため 小松菜と大根のみそ汁	773	30.5	20	牛乳 納豆 ぶた肉 豆腐 にぼし みそ	人参 小松菜 にら えのき茸 もやし 玉ねぎ 大根 にんにく しょうが キャベツ	米 麦 油 じゃがいも	しょうゆ からし 塩 和風だし こしょう
			372	3.9	2.4				
11	水	く 地産地消給食 > コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 かみかみごぼうサラダ ミニももゼリー	848	30.9	33.1	牛乳 とり肉 大豆 マグロフレーク	人参 ほうれん草 ピーマン しめじ 玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ	パン マカロニ 油 ごま 卵抜きマヨネーズ ももゼリー	しょうゆ 塩 こしょう コシメ カレールウ カレー粉 チャップ
			377	3.2	3.4				
12	木	く 地産地消給食 > 麦ごはん 牛乳 豚キムチ ギョーザ1個 もやしのごまスープ	801	30.1	23.5	牛乳 ぶた肉 豆腐 大豆	人参 ほうれん草 にら 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 にんにく しょうが	米 麦 さとう ごま油 油 小麦粉 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンブイヨン
			395	4.2	2.6				
13	金	く 地産地消給食 > コッペパン 牛乳 パリパリサラダ ほうれん草のとりみスープ 大豆チョコ	768	27.7	32.5	牛乳 ぶた肉 豆腐 マグロフレーク	人参 ほうれん草 もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが ねぎ	パン さとう 米粉ワントン でんぶん 油 大豆チョコ	しょうゆ 塩 コンソメ 酢 こしょう
			418	2.5	3.0				
16	月	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ チーズおかかあえ 野菜のごまみそスープ	807	28.3	20.8	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ とり肉 チーズ かつおぶし	人参 ブロッコリー にら 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 大根	米 麦 さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん こしょう 和風だし 塩 中華スープ
			515	10.6	2.4				
17	火	中体連 県中大会のため、給食はありません。 弁当持参							
18	水	中体連 県中大会のため、給食はありません。 弁当持参							
19	木	中体連 県中大会予備日のため、給食はありません。 弁当持参							
20	金	く 食育の日の献立 > コッペパン 牛乳 クリームゴールド 肉だんごの中華スープ にらとチキンのナムル ヨーグルト	859	35.8	33.8	牛乳 とり肉 豆腐 大豆 ヨーグルト	人参 小松菜 にら 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	パン でんぶん パン粉 ごま油 さとう 油 クリームゴールド	しょうゆ 塩 中華スープ
			550	8.1	3.1				
23	月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根のいため煮 じゃがいものみそ汁	767	28.9	18.3	牛乳 とり肉 さつまあげ いわし 油あげ にぼし みそ	人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも ごま	しょうゆ みりん 和麩だし
			508	3.3	2.7				
24	火	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのラー油あえ トックいりわかめスープ	829	32.9	19.7	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	人参 小松菜 えのき茸 もやし 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 ガラスープ 酒 中華スープ 塩こう じ ラー油 クチャップ みりん、クチャップ
			341	2.3	2.8				
25	水	黒糖コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	812	33.0	26.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ 大豆 たまご マグロフレーク	人参 小松菜 トマト セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう 油 黒糖	コンソメ 塩 こしょう 酢 チキンブイヨン
			422	3.3	3.2				
26	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ 国産オレンジ1/6	801	24.7	19.4	牛乳 とり肉 海藻 荳わかめ 大豆	人参 ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが オレンジ	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 カレー粉 チャップ カレールウ 赤ワイン クチャップ
			333	3.4	3.0				
27	金	(大阪・関西万博献立) ソフトめん 肉うどん汁 牛乳 ちくわのお好みあげ ごまあえ	882	37.3	25.0	牛乳 ぶた肉 なると ちくわ	人参 ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ しょうが	ソフトめん 油 さとう 小麦粉 ごま	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし みりん
			345	2.5	3.2				
30	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 米粉めんの中華サラダ	824	30.8	25.5	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	人参 にら きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 さとう 米粉めん ごま油 でんぶん ごま 油	しょうゆ 酢 トウモロコシ みりん ガラスープ
			403	2.8	2.4				
当月平均摂取量			811	30.2	24.5	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			413	46.0	2.8				

今月の給食目標「食中毒の予防につとめよう。」