

6月予定献立表(中学校)

令和8年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	 献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず	魚肉卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)
1	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 あじさいゼリー チョレギサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	にら にんじん	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 小麦粉 ゼリー 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	899	34.3	3.2
2	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 チーズタルト	あじ みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	ながねぎ だいこん	米 じゃがいも タルト	油	867	30.0	2.5
3	水	ナ	○	東の匠SPF豚のキーマカレー ジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ みかん コーン りんご もも パイン にんにく しょうが	ナン ゼリー じゃがいも	カレールウ 油	967	32.7	4.4
4	木	ごはん	○	春巻き 豚肉のプルコギ風 ワンタンスープ ワインゼリー	豚肉	牛乳	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし チンゲンサイ	米 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	889	32.2	2.9
5	金	バターロール	○	鶏肉のチーズ焼き トマトと卵のスープ やしそば	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	牛乳	トマト ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ	パン 中華めん	オリーブオイル 油	839	34.9	3.9
8	月	ごはん	○	ハムカツ(ソース) 切り干し大根の煮物 沢煮椀	ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ えのきだけ ながねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	米 砂糖	油			
9	火	五目ごはん	○	ハンバーグ(ケチャップ) 野菜スープ 手作りきなこもち	油揚げ きなこ ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 もち		820	33.8	2.9
10	水	ごはん	○	いわしカレーキャベツメンチ かぶと東の匠SPF豚肉の甘辛炒め 白玉汁 ヨーグルト	いわし 豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ キャベツ	米 砂糖 もち	油	879	31.9	2.4
11	木	ごはん	○	チーバくん厚焼き卵 東の匠SPF豚の豚丼の具 小かぶの梅和え	卵 豚肉	牛乳	かぶの葉	しらたき かぶ たまねぎ うめ しいたけ	米		818	49.0	2.5
12	金	丸パン	○	東の匠SPF豚のヒレカツ(ソース) カレーポタージュ 東庄のフルティカトマト	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉	油	873	41.4	3.6
16	火	ごはん (のり佃煮)	○	鮭子産いわしの生姜煮 肉じゃが かきたま汁 千葉の牛乳プリン	いわし 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 牛乳プリン のり	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ いんげん	米 砂糖 じゃがいも しらたき		774	34.4	2.7
17	水	ラーメン	○	肉だんご甘酢あん(2こ) みそラーメンスープ ヨーグルト和え パンケーキ	豚肉 みそ 肉だんご	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく パイン たまねぎ もも ながねぎ みかん	中華めん パンケーキ	油	821	31.7	3.8
18	木	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス 春雨サラダ	豚肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり もやし	米 マカロニ 春雨	バター ハヤシルウ ドレッシング	917	33.6	3.3
19	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○	若鶏ごま照り焼き クリームポタージュ ゆで野菜(玉ねぎドレッシング)	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ もやし マッシュルーム	パン マヨネーズ ごま ドレッシング		914	38.0	4.4
22	月	ごはん (かつおふりかけ)	○	ささみ肉レモンソース(2こ) マカロニサラダ すまし汁	ささみ肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ながねぎ レモン	米 片栗粉 砂糖 マカロニ	マヨネーズ 油	902	43.5	3.1
23	火	ごはん	○	鮭の塩焼き 豚汁 厚揚げそぼろあんかけ	鮭 厚揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	860	44.1	2.8
24	水	ごはん (韓国のり)	○	酢豚 野菜スープ フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 ベーコン	牛乳 のり わかめ 杏仁豆腐	にんじん ピーマン	しょうが みかん たまねぎ パイン もも キャベツ もやし	米 片栗粉 砂糖	油	805	27.1	2.3
25	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ポークカレー 東庄のビレンスメロン	かまぼこ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく メロン りんご	米 じゃがいも	油 カレールウ	840	31.9	3.5
26	金	きな粉揚げパン	○	ウインナー卵巻き コーンポタージュ ささみ肉入り海藻サラダ	きなこ ウインナー 卵 ささみ肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖	油 ドレッシング	865	32.3	3.8
29	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 豚キムチ 焼プリンタルト 春雨スープ	えび 豚肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ はくさい にんにく もやし ながねぎ	米 砂糖 春雨 タルト	油 ごま油 ごま	857	33.3	3.3
30	火	ごはん	○	豚肉の西京みそ焼き 磯の香りと和え なめこ汁 アセロラゼリー	豚肉 油揚げ みそ かつおぶし 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ キャベツ	米 ゼリー		815	32.1	2.8

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。



今月の平均値	859	35.0	3.2
基準値	830	35.3	2.5