

令和7年度 6月 献立予定表

中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
2	月	ごはん(減)		カレーうどん 小松菜入り厚焼き玉子 かりかりきゅうり	米 うどん 砂糖 油 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 (だし:いりこ)	にんにくしょうがたまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ きゅうり つぼづけ	760	27.2
3	火	ミルクパン		ポトフ メンチカツ 甘夏サラダ	パン 砂糖 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ 甘夏みかん きゅうり	873	29.5
食育わくわくデー【かみかみメニュー】									
4	水	麦ごはん		豚汁 いわしのみぞれ煮 かみかみサラダ	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 いわし しらす チーズ 麦みそ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	783	30.9
5	木	麦ごはん		親子丼の具 切干大根とナッツのマヨ和え さつまいもチップス	米 麦 砂糖 でんぷんカシューナッツ コーンスターチ さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	884	30.1
6	金	麦ごはん		のっぺい汁 さばの塩焼き ごま酢和え	米 麦 じゃがいも こんにゃく でんぷん ごま ねりごま 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さば (だし:かつお こんぶ)	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	797	35.6
9	月	麦ごはん		ピリ辛みそ汁 ホキ天玉揚げ 梅おかか和え	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 厚揚げ 麦みそ ホキ 青さ 鶏肉 かつお節 (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ うめ	779	29.1
10	火	コッペパンカット		ポテトスープ チリコンカン 添えレタス	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん豆 クリーム 牛肉 豚肉 レバー 大豆フレーク	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく トマト レタス	791	33.8
緑川小リクエスト給食									
11	水	麦ごはん		トマトたまスープ 豚キムチ	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし にら	805	30.8
12	木	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 野菜のごまマヨ和え 1食ふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆フレーク 厚揚げ ひじき ツナ ふりかけ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	808	29.8
「まごわやさしい」給食									
13	金	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごぼうのきんぴら	米 麦 じゃがいも 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 豚肉 ちくわ 青さ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	803	28.0
大阪関西万博開催メニュー (大阪・三重)									
16	月	麦ごはん		盆汁 お好み焼き風つくね ごまだれキャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉 かつお節 青さ (だし:こんぶ)	ごぼう なす にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ しょうが きゅうり とうもろこし	799	26.8
ふるさとくまさんデー【八代】									
17	火	熊本県産 トマトパン		ABCスープ 魚のバーベキューソースがけ コールスローサラダ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 ドレッシング	牛乳 チキンウインナー うずら卵 タラ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご にんにく きゅうり とうもろこし	788	31.4
人気メニュー									
18	水	麦ごはん		キーマカレー カシューナッツサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 カシューナッツ	牛乳 牛肉 豚肉 レバー 大豆 大豆フレーク チーズ ツナ	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく しょうが トマト セロリ りんご レタス キャベツ きゅうり とうもろこし	810	28.0
スポーツ応援メニュー								フルーツ杏仁風プリン	
19	木	麦ごはん		みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き セレクトデザート	米 麦 こんにゃく じゃがいも ごま油 砂糖 でんぷん フルーツ杏仁風プリン レモンゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 豚肉 厚揚げ (だし:こんぶ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが パプリカ	803 792	31.9 31.8
うとんうまかデー【なす・きゅうり】								レモンゼリー	
20	金	麦ごはん		なす入りマーボー 海藻サラダ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 大豆フレーク 豆腐 赤みそ ツナ 海藻ミックス	なす にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	769	32.1
23	月	麦ごはん		みそだご汁 きびなごから揚げ梅風味(5尾) 茎わかめの炒め煮	米 麦 小麦粉 さといも 油 でんぷん こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ きびなご 茎わかめ 天ぷら (だし:いりこ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しそ ごぼう	773	28.0
24	火	コッペパンカット		焼きそば チキンナゲット 豆まめサラダ	パン スパゲティ 小麦粉 パン粉 コーンスターチ でんぷん 砂糖 油	牛乳 豚肉 いか ちくわ 青さ 鶏肉 チーズ 大豆	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり えだまめ	777	36.4
25	水	麦ごはん		高野豆腐のうま煮 さきいかのかみかみ和え しそ昆布	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 水あめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 天ぷら 凍り豆腐 さきいか 昆布 寒天	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	806	27.9
26	木	麦ごはん		トックスープ 焼き肉 宇土産焼きのり	米 麦 でんぷん コーンスターチ パン粉 ごま油 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそのり	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく とうもろこし チンゲンサイ にら ねぎ きくらげ もやし パプリカ りんご	790	31.4
27	金	麦ごはん		かきたま汁 ししゃもの天ぷら(2尾) ひじきの炒り煮	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ ひじき 鶏肉 油揚げ ししゃも 大豆 (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ	795	32.3
30	月	麦ごはん		チゲ風スープ 揚げ春巻き パンサンスー	米 麦 ごま油 小麦粉 でんぷん 米粉 油 砂糖 えんどう豆春雨	牛乳 豚肉 豆腐 合わせみそ 鶏肉	たまねぎ もやし きくらげ にら はくさいキムチ にんにく キャベツ きゅうりにんじん しょうが ほししいたけ	850	26.5

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

よくかんで食べよう

6月4日 食育わくわくデー

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。ご家庭でもよくかんで食べることを意識してみましよう。
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。今月の給食には、歯を作るもととなるカルシウムを多く含む食品のほか、かみごたえのある食べ物や料理を多く取り入れています。



セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月は中体連が始まり、様々なスポーツで熱戦が繰り広げられます。そこで、私たちも頑張るみなさんを応援したいと考え、含まれている栄養素や自分の体の調子、自分が食べたい味などを考えて選ぶ、「セレクトデザートの日」を献立に取り入れました。スポーツをしている子もスポーツをしていない子も、セレクト給食で選んだデザートを楽しくおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

