



# 令和7年 6月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

| 日曜  | 主食                    | 牛乳      | 主菜・副菜など                                 | 血や肉になる                             |                     | 熱や力になる                           |                       | からだの調子を整える            |                                                       | たんば脂食塩相                    |
|-----|-----------------------|---------|-----------------------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|
|     |                       |         |                                         | 蛋白質                                | カルシウム               | 糖質                               | 脂質                    | 緑黄色野菜                 | その他                                                   |                            |
| 2月  | 振替休業日のため給食なし          |         |                                         |                                    |                     |                                  |                       |                       |                                                       |                            |
| 3火  | ごはん                   | ○       | マーボー豆腐<br>コーンと卵のスープ<br>スタミナきゅうり<br>くだもの | 豆腐 豚肉<br>赤みそ 卵                     | 牛乳                  | 米 さとう<br>でんぶん                    | 油 ごま油<br>白いりごま        | にんじん<br>にら<br>パセリ     | 長ねぎ 根しょうが<br>にんにく 玉ねぎ<br>ホールコーン<br>クリームコーン<br>きゅうり 清見 | 751<br>28.5<br>21.3<br>3.1 |
| 4水  | ごまごはん                 | ○       | 鮭の照り焼き<br>豚汁<br>大豆の揚げ煮                  | さけ切身 豚肉<br>油揚げ 豆腐<br>みそ 大豆         | 牛乳                  | 米 さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>でんぶん  | 白いりごま<br>油            | にんじん                  | だいこん ごぼう<br>長ねぎえのきたけ                                  | 767<br>35.7<br>22.4<br>2.8 |
| 5木  | セサミトースト               | りんごジュース | 八王子産キャベツのクリーム煮<br>ツナと大根のサラダ             | 鶏肉 ツナ                              | 牛乳<br>生クリーム         | 食パン さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉          | バター<br>白いりごま<br>油 ごま油 | にんじん<br>パセリ           | 玉ねぎ キャベツ<br>大根 きゅうり<br>りんごジュース                        | 695<br>18.4<br>29.5<br>2.7 |
| 6金  | ごはん                   | ○       | ゆのす香ねぎ塩チキン<br>にらたまみそ汁<br>野菜のおかか和え       | 鶏肉 豆腐<br>油揚げ 卵<br>みそ<br>かつおぶし粉     | ちりめんじゃこ<br>牛乳       | 米 でんぶん                           | ごま油 油<br>白いりごま        | にら<br>小松菜<br>にんじん     | ゆず 根しょうが<br>にんにく 長ねぎ<br>玉ねぎ もやし<br>えのきたけ              | 733<br>31.7<br>22.3<br>2.9 |
| 9月  | 二色丼                   | ○       | 玉ねぎとじゃがいものみそ汁<br>小松菜の煮びたし               | 鶏肉 卵<br>豆腐 赤みそ<br>みそ 油揚げ<br>かつおぶし粉 | 牛乳                  | 米 さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも           | 油                     | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜 | 根しょうが<br>もやし 玉ねぎ<br>キャベツ<br>えのきたけ                     | 770<br>31.4<br>21.9<br>2.8 |
| 10火 | メキシカンライス              | ○       | ポテトカルボナーラ<br>ミネストローネ                    | 豚肉<br>ベーコン                         | 生クリーム<br>粉チーズ<br>牛乳 | 米<br>じゃがいも<br>アルファベット<br>マカロニ    | バター<br>油              | にんじん<br>ホールトマト        | 玉ねぎ コーン<br>グリーンピース<br>キャベツ にんにく<br>セロリー               | 724<br>21.2<br>22.6<br>2.6 |
| 11水 | うめごはん                 | ○       | いかの松笠焼き<br>呉汁<br>野菜と油揚げのごま和え            | いか切身 大豆<br>豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ<br>赤みそ  | 牛乳                  | 米 さとう<br>こんにゃく                   | 白いりごま<br>油            | にんじん<br>小松菜           | 梅干し 大根<br>長ねぎ しめじ<br>もやし                              | 727<br>37.0<br>19.5<br>3.1 |
| 12木 | スパゲティミートソース           | ○       | コーンサラダ<br>黄桃缶                           | 豚肉                                 | チーズ<br>牛乳           | スパゲティ                            | オリーブ油<br>油            | にんじん<br>ホールトマト        | 玉ねぎ セロリー<br>にんにく コーン<br>黄桃缶 キャベツ                      | 745<br>26.6<br>19.0<br>2.7 |
| 13金 | にんじんごはん               | ○       | あじフライ<br>なめこのみそ汁<br>キャベツのしょうが風味         | 豆腐 卵<br>あじフィーレ<br>赤みそ みそ<br>糸けずり節  | カットわかめ<br>牛乳        | 米 さとう<br>小麦粉 パン粉                 | 油                     | にんじん                  | なめこ 長ねぎ<br>大根 キャベツ<br>根しょうが                           | 731<br>30.1<br>21.2<br>2.8 |
| 16月 | ごはん                   | ○       | 肉豆腐<br>根菜汁<br>じゃこと野菜のにんにく炒め             | 豆腐 豚肉<br>鶏肉 みそ                     | ちりめんじゃこ<br>牛乳       | 米 さとう<br>しらたき<br>じゃがいも           | 油<br>ごま油              | にんじん<br>さやえんどう        | 根しょうが<br>玉ねぎ 大根<br>長ねぎ キャベツ<br>もやし にんにく               | 742<br>26.9<br>18.4<br>3.0 |
| 17火 | 麦ごはん<br>米を集める         | ○       | 厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>かきたま汁<br>茎わかめのごまがらめ      | 生揚げ 豚肉<br>赤みそ 鶏肉<br>卵 豆腐           | くきわかめ<br>牛乳         | 米 米粒麦<br>さとう<br>でんぶん             | 油 ごま油<br>白いりごま        | にんじん<br>こまつな          | キャベツ たけのこ<br>干しいたけ<br>にんにく 玉ねぎ<br>根しょうが               | 718<br>28.5<br>24.0<br>2.9 |
| 18水 | やきとり丼<br>豆をつまむ        | ○       | キャベツのみそ汁<br>五目煮豆                        | 鶏肉 油揚げ<br>豆腐 みそ<br>赤みそ 大豆          | カットわかめ<br>牛乳        | 米 さとう<br>でんぶん<br>こんにゃく           | 白いりごま<br>油            | にんじん<br>さやいんげん        | 根しょうが 長ねぎ<br>ごぼう キャベツ                                 | 756<br>30.5<br>22.4<br>3.0 |
| 19木 | あんかけやきそば<br>麺をはさむ     | ○       | 揚げじゃが<br>わかめスープ                         | 豚肉 豆腐<br>うずらの卵                     | カットわかめ<br>牛乳        | むし中華めん<br>でんぶん<br>じゃがいも          | 油 ごま油<br>白いりごま        | にんじん<br>にら            | 長ねぎ キャベツ<br>もやし えのき<br>長ねぎ コーン                        | 731<br>26.4<br>25.0<br>3.2 |
| 20金 | ごはん<br>魚を切りさく         | ○       | さごちのみそマヨ焼き<br>くずきり汁<br>彩り和え             | さごち切身 み<br>そ<br>鶏肉 油揚げ<br>かつおぶし粉   | 牛乳                  | 米 さとう<br>くずきり                    | マヨネーズ<br>白いりごま<br>ごま油 | にんじん<br>小松菜           | 白菜 えのきたけ<br>長ねぎ もやし<br>しめじ                            | 744<br>31.4<br>24.5<br>2.4 |
| 23月 | ごはん<br>骨をとる           | ○       | さばの塩焼き<br>小松菜のみそ汁<br>ちくぜん煮              | さば切身 鶏肉<br>みそ 赤みそ<br>油揚げ           | 牛乳                  | 米 さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも          | 油                     | 小松菜<br>にんじん<br>さやいんげん | 大根 玉ねぎ<br>えのき ごぼう<br>たけのこ<br>干しいたけ                    | 793<br>30.1<br>31.1<br>2.5 |
| 24火 | 期 末 考 査 の た め 給 食 な し |         |                                         |                                    |                     |                                  |                       |                       |                                                       |                            |
| 25水 | 期 末 考 査 の た め 給 食 な し |         |                                         |                                    |                     |                                  |                       |                       |                                                       |                            |
| 26木 | 期 末 考 査 の た め 給 食 な し |         |                                         |                                    |                     |                                  |                       |                       |                                                       |                            |
| 27金 | 八王子産ズッキーニの<br>カレーライス  | ○       | キャベツとコーンのサラダ<br>りんごヨーグルト                | 鶏肉                                 | ヨーグルト<br>牛乳         | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉                | 油 バター<br>オリーブ油        | にんじん                  | 玉ねぎ にんにく<br>ズッキーニ りんご<br>キャベツ コーン<br>りんご(缶詰)          | 778<br>19.4<br>22.9<br>2.4 |
| 30月 | ごはん                   | ○       | 豆あじの唐揚げ<br>下中玉ねぎの肉じゃが<br>ごまあえ煮          | 豆あじ<br>豚肉                          | 牛乳                  | 米 でんぶん<br>じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>さとう | 油<br>白いりごま            | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜 | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし                                       | 749<br>27.7<br>19.0<br>1.9 |

[illegible]