



6月の献立表

(中学校用)



多古町学校給食センター

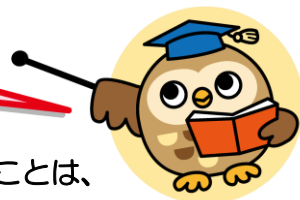
2025年

日付	献立名	主 な 材 料 と 働 き						栄 養 価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
2 (月)	ハニーレモントースト 牛乳 肉だんごトマトソース(②) ブロッコリーとわかめのごまサラダ (ごまドレッシング) かぼちゃの豆乳チャウダー	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 わかめ 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ	レモン果汁 コーン 玉ねぎ	パン さとう はちみつ	マヨネーズ ごま ドレッシング バター	836	28.3	37.1	3.30	
3 (火)	ごはん 牛乳(ミルク) アジねぎ塩糍焼き 肉じゃが なめこ汁	アジ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しいたけ 玉ねぎ しらたき 大根 なめこ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ミルク		728	35.9	15.3	2.70	
4 (水)	ひじき五目ごはん 牛乳 かみかみごぼうバーグ キャベツと大根の梅和え 白玉汁 ★ソファールヨーグルト	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり 梅 しいたけ ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 白玉		790	33.9	19.1	3.80	4日～10日 歯と口の 健康週間 です よくかんで 食べてね！
5 (木)	ごはん 牛乳 照焼チキン ごま和え 生揚げのみそ汁 ★ミニたい焼き	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん たい焼き	ごま	775	34.2	18.2	2.80	
6 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 鉄腕えびしゅうまい(②) いかボールと春雨のスープ	えび 豚肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 春雨	ごま油	755	30.5	19.9	2.70	
9 (月)	★ナン 牛乳 カレーミート チキンナゲット(③) ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉 ダイズミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ パインアップル みかん 黄桃	ナン 小麦粉 ゼリー	油	850	42.3	26.3	3.30	
10 (火)	ごはん 牛乳 春巻 ブロッコリーとツナのサラダ マーボー豆腐	豚肉 ツナ みそ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ドレッシング	796	29.4	23.8	2.70	
11 (水)	ごはん(味付のり) 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 キャベツのたくあん和え (ウエハス)	いわし とうふ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ もやし たくあん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 梅	米 里芋 カボチャ	ごま 油	817	31.5	27.2	2.90	入梅
12 (木)	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼肉とナムル) ぎょうざスープ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	738	34.4	18.4	2.40	
13 (金)	高津のとり飯 牛乳 いわしのさんがフライ キャベツとコーンのおひたし ひらたけと小松菜のすまし汁 ★カル鉄ヨーグルト	鶏肉 いわし かつおぶし 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ ひらたけ	米 パン粉 油	米とひらたけ、小松菜は 多古町産を使用予定です	753	32.5	23.4	3.00	千葉県民の日 給食
16 (月)	★食パン(ブルーベリージャム) 牛乳 厚巻卵ウインナー ミニトマト 花野菜のドレッシング和え	鶏卵 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン果汁 かりん粉 セロリ 玉ねぎ キャベツ トマト グリルドナス	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	693	27.2	24.6	2.70	
17 (火)	ごはん 牛乳 かつお節(ワサビ) 豚肉とこんにゃくの時雨煮 豆腐とわかめのみそ汁	かつお 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	779	29.0	23.0	3.00	
18 (水)	ごはん 牛乳 餃子巻(②) パンサンスー 肉団子と春雨のスープ★麦芽ゼリー	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ もやし ねぎ	米 春雨 砂糖 麦芽ゼリー	ごま油 ごま	821	32.4	20.9	3.60	
19 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の西京焼き 磯香あえ 里芋のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン	米 砂糖 里芋		781	37.9	21.7	2.60	
20 (金)	ごはん ★ジョアプレーン チキンカレー ミニオムレツ(②) こんにゃくサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉 鶏卵	牛乳 ジョア	にんじん トマト	キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも ドレッシング 油 カレーパウダー		763	29.4	16.4	3.20	多古高校の じゃがいも使用
23 (月)	ごはん 牛乳 めばる照り焼き 五目きんぴら むらくも汁 ★みかんクレープ	めばる 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼうこんにゃく	米 砂糖 でんぷん クレープ	ごま油 ごま	771	35.5	21.1	2.20	
24 (火)	皿うどんのバリバリ麺 牛乳 皿うどんのあんかけ ミニ肉まん フルーツポンチ	豚肉 いか かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ 黄桃 パインアップル サイダー	めん でんぷん ゼリー カゲツ サイダー 小麦粉	ごま油	788	34.4	29.1	2.90	長崎県の料理を 味わう給食
25 (水)	ごはん 牛乳 すり身チーズロール 三色そぼろ ワンタンスープ ★メロンミルクプリン	たらすりみ 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 もやし しいたけ	米 ワンタン 砂糖	油	803	37.7	20.9	3.10	
26 (木)	ごはん ★ジョアプレーン ハヤシライスルウ ミニウインナーオムレツ(②) 枝豆サラダ(玉ねぎドレッシング)	豚肉 ウインナー 鶏卵	ジョア わかめ	にんじん	枝豆 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ グリルドナス	米 砂糖	ドレッシング 油 ハヤシルウ	733	26.7	16.2	3.20	
27 (金)	ちらしずし(手巻きのり) 牛乳 ほきたるタルフライ ツナサラダ(減塩和風ドレッシング) はんぺんのすまし汁★元気ヨーグルト	ほき はんぺん ツナ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん 小松菜	かんぴょう もやし きゅうり 玉ねぎ ひらたけ たけのこ れんこん	米 パン粉 油	外割りソース ドレッシング	746	31.1	20.1	2.90	ちらしずし の日
30 (月)	★バターロール 牛乳 ハンバーグ(ケチャップ) 米粉シチュー コールスローサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	パン 米粉 じゃがいも	バター ドレッシング	862	33.9	37.4	3.10	多古高校の じゃがいも使用
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。						学校給食摂取基準	830	34.2	18.4～ 27.6	2.5g未満	* 脂質の基準値は摂取 エネルギーの25～30%	

6月給食だより

令和7年5月発行
多古町学校給食センター

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



参考：2025年5月号学校給食

新メニュー：長崎県の料理「皿うどん」

6月24日に、皿うどんが給食に登場しますので、食べ方を紹介します。



①パリパリのめんは、個包装になっています。（写真は市販品のため量が多いです）実際の給食は半分くらいの量です。あんかけはめん碗によそります。



②袋に入ったまま、手でめんを食べやすい大きさにパリパリと割ってください。



③めんを、あんかけに入れて混ぜながら食べます。