



令和7年度

6月給食予定献立表



宝木中学校

給食回数・21回
(米16回・パン麺5回)

日曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	基準 11歳～820Kcal たんぱく質30g 脂質25g 塩分2.5g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
2月		五穀ごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで野菜 ヨーグルト	豚肉	牛乳	トマト・にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・マツタケ キャベツ・コーン	米・雑穀 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング		877 29.6 23.2 2.4
3火	🍀	麦入りごはん 牛乳 高野豆腐煮 えびしゅうまい(2) 野菜のにんにく醤油あえ ミルクツイストパン	高野豆腐・鶏肉・油揚げ えび・たら	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	ごぼう・こんにゃく・枝豆 玉ねぎ もやし・にんにく	米・麦 砂糖 小麦粉・でん粉	サラダ油 ごま油		843 36.1 23.6 2.0
4水	🍀	チキンのレモンチーズ焼き(半) 牛乳 かみかみサラダ ミネストローネスープ	鶏肉・パセリ	チーズ	レモン 豆もやし・きゅうり		パン・はちみつ ごま油			851 44.7 20.2 3.8
5木	🍀	麦入りごはん 牛乳 いわしフライ 磯辺あえ 厚揚げの辛味炒め	アジ 厚揚げ・鶏肉・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・青ねぎ	もやし えのき・しめじ・生姜	米・麦 小麦粉 砂糖・澱粉	米油 ごま油	ポン酢 豆板醤	830 31.3 27.5 2.0
6金		ビビンバ 牛乳 フォー あじさいゼリー	豆腐・豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草・にんじん 水菜	大豆もやし・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく もやし・ねぎ・セロリ・にんにく・レモ	米 フォー 砂糖	ごま油	豆板醤	790 30.8 18.5 2.5
9月		麦入りごはん 牛乳 札幌スープカレー ゆで野菜 青じそドレッシング 豆乳パンナコッタはちみつレモン	鶏肉		かぼちゃ・トマト・いんげん きゅうり・キャベツ・もやし・コーン	玉ねぎ・しめじ・生姜・にんにく・セロリ・りんご レモン	米・麦 じゃがいも はちみつ	サラダ油 ドレッシング	香辛料	901 32.4 26.4 2.6
10火		麦入りごはん 牛乳 鯖の味噌煮 切干大根のナムル 里芋の中華煮	さば・みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草・にんじん 小ねぎ・にんじん	切干大根・もやし ねぎ・生姜・にんにく・こんにゃ	米・麦 砂糖 ごま・ごま油			875 30.8 28.6 2.4
11水		揚げパンセレクト(ココア・キャラメル・抹茶) 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 バジルドレッシング	豚肉・ソーセージ	牛乳			パン・砂糖 米油	(抹茶)	平均860	33.5 30.4 2.8
12木		ペペロンチーノ 牛乳300 オムレツ ラタトゥイユ 手作りキャロットケーキ	ベーコン 卵	牛乳	宇都宮トマトとアスパラ トマト・アスパラ・ピーマン	にんにく 玉ねぎ・ズッキーニ・なす・にんにく	スパゲティ サラダ油	唐辛子		898 33.4 37.5 3.0
13金		ごはん 牛乳 手作りチーズコロッケ ぼんずあえ 豚汁	豚肉 豆腐・豚肉・みそ	チーズ		玉ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし	米 じゃがいも・小麦粉 米油	ソース ポン酢 (鰹節)		834 30.7 21.0 2.4
16月	🍀	ごはん 牛乳 モロの香味焼き もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ とちおとめせ	モロ 卵・みそ	牛乳		生姜・にんにく にら・にんじん 小松菜	米・雑穀 砂糖 ごま 砂糖	揚げパン (鰹節)		769 36.1 14.2 3.0
17火	🍀	麦入りごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひろしあえ 味噌汁 ふりかけ	豚肉 油揚げ・みそ・鰹節	牛乳		玉ねぎ・生姜 もやし・キャベツ	米・麦			821 33.9 22.8 2.8
18水	🍀	ガーリックトースト 牛乳300 完熟トマトと夏野菜チキン ゆでやさい		牛乳	パセリ 宇都宮トマト	にんにく 玉ねぎ・ズッキーニ・しめじ・コーン	パン マーガリン			860 37.1 35.0 3.0
19木	🍀	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め ナムル アセロラゼリー	豚肉	牛乳		キャベツ・しめじ・もやし もやし・きゅうり	米・麦 砂糖 ごま・ごま油	サラダ油 豆板醤		806 29.8 22.3 2.1
20金		餃子めし 春巻き 春雨サラダ ゆばたま汁	豚肉 豚肉	牛乳	にら にんじん	干瓢・しいたけ・生姜 キャベツ・玉ねぎ・生姜	米・麦 小麦粉・春雨 春雨・砂糖	サラダ油 米油 ごま	辛子 (鰹節)	848 29.4 28.9 3.2
23月		麦入りごはん 牛乳 豚肉の味噌炒め ゴーヤチャンプル もずくスープ シークワサーゼリー	豚肉・みそ 卵・ツナ 豆腐	牛乳		生姜 もやし にんじん・青ねぎ まいたけ・生姜	米 ごま油 ごま	サラダ油 ごま油	(鰹節)	806 36.6 19.0 2.2
24火	🍀	ごはん キーマカレー 牛乳 海藻サラダ	大豆・豚肉	牛乳	トマト・にんじん・セリ	玉ねぎ・セリ・にんにく・生姜	米 じゃがいも・小麦粉	サラダ油		902 29.9 21.6 2.6
25水		りんごパン 芋入りやさそば 牛乳300 浅漬	豚肉・いか・魚ソーセージ 青のり	牛乳	にんじん	キャベツ・玉ねぎ	パン 中華麺・じゃがいも	バター サラダ油	ソース	786 31.6 24.8 2.8
26木	🍀	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き チョレギ風サラダ ピリ辛味噌汁	鶏肉 豆腐・なると・みそ	牛乳		にんにく・しょうが キャベツ	米・麦 ごま油 ごま・ごま油	香辛料		845 32.6 27.2 3.0
27金	🍀	ごはん 牛乳 アジカツ しらたきのごま酢あえ 五目きんぴら	アジ	牛乳	ほうれん草・にんじん	キャベツ	米 小麦粉 しらたき	米油 ごま・サラダ油	唐辛子	910 32.4 27.4 3.3
30月	🍀	麦入りごはん 牛乳 セルフ豚ばらねぎ塩丼 わかめスープ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	にら ねぎ	ねぎ・玉ねぎ・生姜・にんにく・しらたき	米・麦 ごま油			787 30.5 17.0 2.8



都合により献立を変更することがあります。 今月は咀嚼を意識したメニューを多く取り入れました。

今月の平均 カルシウム:444mg 鉄分:4.4mg

「宇河地区総合体育大会」

6月20～24日は宇河地区大会があります。日頃の練習成果を発揮する瞬間です。特に3年生は悔いのないように頑張りましょう！！

