



2025年 6月 学校給食予定献立表

坂戸市立 坂戸中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質			
2(月)	牛乳		牛乳						820	35.9
	ごはん					米				
	いわしのごまみそ煮	赤みそ いわし	昆布		しょうが	砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	こんにやくのおかか煮	かつお節 さつま揚げ 豚肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ		
	ピリッとキャベツ				キャベツ きゅうり		ラー油	しょうゆ 塩		
3(火)	牛乳		牛乳						760	26.1
	黒パン					黒パン				
	コーンチャウダー	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし缶	小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
4(水)	牛乳		牛乳						751	32.4
	鶏ごぼう丼	鶏肉		ピーマン	ごぼう しょうが たまねぎ	砂糖 米 こんにやく		清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	干しわかめ		ねぎ			削り節		
5(木)	牛乳		牛乳						823	28.8
	トマトピラフ	ベーコン		トマト にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし缶	米	バター	塩 こしょう		
	チキンのハーブフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	米油	塩 バジル		
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
6(金)	牛乳		牛乳						837	38.2
	肉うどん	油揚げ かまぼこ 豚肉		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	砂糖 ゆでうどん		清酒 本みりん しょうゆ 削り節		
	小魚と大豆の海苔和え	大豆	あおのり かえり煮干し			小麦粉 砂糖	米油	しょうゆ		
9(月)	牛乳		牛乳						820	35.0
	ドライカレー	鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ とうもろこし缶 にんにく	小麦粉 米	米油	赤ワイン クスターソース しょうゆ 塩 カレー粉		
	じゃがいものスープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら コンソメ		
10(火)	牛乳		牛乳						770	37.6
	中華炊き込みごはん	えび 豚肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 米	ごま油	清酒 しょうゆ 塩		
	めばるの竜田揚げ	めばる			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	ナムル				きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
11(水)	牛乳		牛乳						869	37.5
	ごはん					米				
	鶏肉の梅肉ソースかけ	鶏肉			梅肉	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 こしょう		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ		
	おひたし			こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ		
16(月)	牛乳		牛乳						763	28.7
	ごはん					米				
	じゃが豚キムチ	豚肉		にら にんじん	たまねぎ はくさい かつお	じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	清酒 本みりん しょうゆ コシッパン		
	キャベツと白滝の炒め物	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ		
17(火)	牛乳		牛乳						878	30.9
	バターロール					バターロール				
	チキンスープスパゲッティ	鶏肉	生クリーム チーズ 牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 スパゲッティ	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら コンソメ		
	いんげんのドレッシングサラダ			にんじん いんげん	とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
18(水)	牛乳		牛乳						795	31.5
	かてめし	油揚げ 凍り豆腐 豚肉		にんじん	かんぴょう ごぼう 干しいたけ	麦 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	鶏肉の黒酢風味	鶏肉				小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 黒酢		
	キャベツの昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ			塩		
19(木)	牛乳		牛乳						817	37.7
	ライスボールパン					ライスボールパン				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン クスターソース 塩 こしょう パプリカ		
	ウインナーと野菜のソテー	フランクフルト		こまつな にんじん	キャベツ もやし		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
	メロン				メロン					
20(金)	牛乳		牛乳						817	33.9
	ごはん					米				
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	こしょう		
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し		
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			塩		
23(月)	牛乳		牛乳						876	30.7
	きつね寿司	油揚げ		にんじん いんげん	かんぴょう しょうが 干しいたけ	砂糖 米	ごま	しょうゆ 塩 米酢		
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	豚肉		ピーマン	しょうが たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
	フルーツミックス				みかん缶 りんご缶 黄桃缶					
24(火)	牛乳		牛乳						777	24.9
	マーブル食パン					マーブル食パン				
	ベーコンとトマトのスパゲッティ	ベーコン		トマト ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 スパゲッティ	米油	塩 こしょう トマトケチャップ パプリカ		
	おかひじきのサラダ			おかひじき にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	しょうゆ 塩 りんご酢 こしょう		
25(水)	牛乳		牛乳						830	27.5
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが セロリ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	クスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 がらみサラ トマトケチャップ		
	チンゲン菜とコーンのソテー	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし缶		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
26(木)	牛乳		牛乳						836	33.7
	照り焼きフィッシュバーガー	もうかさめ			キャベツ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 こしょう		
	米粉のクリームスープ	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら コンソメ		
27(金)	牛乳		牛乳						810	36.0
	豚丼	豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	米	米油	清酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう		
	冬瓜のみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	とうがん ねぎ			削り節		
30(月)	牛乳		牛乳						771	30.9
	ごはん					米				
	中華風肉じゃが	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ オイスターソース 煮干し トマトケチャップ		
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		こまつな にんじん	キャベツ しょうが もやし		ごま油	清酒 しょうゆ 塩		
	手作りふりかけ	かつお節	あおのり ちりめんじゃこ				ごま	清酒 本みりん しょうゆ		
		給食回数 19回						今月の栄養量	812	32.5
	牛乳は4月～10月の間250mlとなります。 材料は都合により変更することがあります。						基準栄養量	830	27.0 ～41.5	

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができます

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

消化を助け、栄養の吸収が高まる

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる