



令和7年度

6月 予定献立表



習志野市立第一中学校

日 に ち	曜 日	献 立 名			お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価	
						主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)
						1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・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		
2	月	発芽玄米ごはん きんぴらごぼう	魚の煮付け 大学いも	豆腐の味噌汁		かれい 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 生姜 ごぼう れんこん こんにゃく	米 発芽玄米 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	845	17.6
3	火	しらすごはん 野菜サラダ 【工夫点】彩りを気にしながら、たんぱく質とカルシウム補給をメインにしました。	鶏肉のトマト煮込み ヨーグルト	キャベツと油揚げの味噌汁	3年2組Y.Kさん考案 「ベジタブルチキン」	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ ヨーグルト	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ にんにく マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	749	18.5
4	水	発芽玄米ごはん ちくわ入りおひたし	チキンチキンごぼう オレンジ	わかめ卵スープ	歯と口の健康週間 (4日～10日) 噛み応えのある食材 「ごぼう」を使います	鶏肉 ベーコン 鶏卵 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 枝豆 小松菜	ごぼう もやし 長ねぎ キャベツ オレンジ	米 発芽玄米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	769	22.1
9	月	ごはん なめ茸和え	さばのカレー焼き 水まんじゅう	厚揚げと根菜の味噌汁		さば 生揚げ 小豆	牛乳 寒天 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ もやし なめ茸	米 砂糖 澱粉	油	805	23.6
10	火	キャベツとツナのチャーハン パプリカと人参のまぜまぜサラダ 【工夫点】体をつくるもとになるたんぱく質を含む食材をたくさん使いました。	きびなごフライ チョコプリン	わかめと卵のスープ	3年3組K.Sさん考案 「体づくりするのなら今！ 好き嫌いせずに食べよう！」	ツナ 鶏卵	牛乳 わかめ きびなご	人参 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし きゅうり 干椎茸	米 澱粉 じゃがいも 砂糖 玄米粉 グラニュー糖	油 ごま油 ごま	766	22.4
11	水	黒糖パン こんにゃくサラダ	きのこのフリッタータ オレンジ	大豆のボストン風煮		豚肉 ウインナー 鶏卵 大豆 かんばち	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ トマトピューレ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ エリンギ しめじ こんにゃく マッシュルーム オレンジ	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油 生クリーム	771	25.8
12	木	ごはん 大豆もやしのサラダ 【工夫点】みんなが好きな給食を入れつつも、大豆もやしなどの苦手な人の多そうな食材を入れました。彩りも意識しました。	和風ハンバーグ さつまいもチップス	ABCスープ	3年5組N.Nさん考案 「Let's enjoy 給食 time」	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	きゅうり もやし 玉ねぎ とうもろこし	米 澱粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも マカロニ(小麦)	油 ごま油 ごま	867	28.0
13	金	高津のとり飯 千葉県産ののり 千葉県産ののり 千葉県産ののり	ししゃもの塩焼き あじさいゼリー	八宝味噌汁	県民の日献立 千葉県産の食材を ふんだんに使用します	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ のり	人参 小松菜	もやし 長ねぎ 大根 しめじ	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	711	15.9
16	月	ごはん ごま和え 【工夫点】海の食べ物をテーマに考え、デザートには海藻から作られた寒天をつけました。	いわしの蒲焼 黄桃入りみるく寒天	つみれ汁	3年1組K.Kさん考案 「かば焼きを食べたい給食」	いわし さば 豆腐	牛乳 寒天 スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 生姜 キャベツ 黄桃缶	米 澱粉 砂糖 グラニュー糖	油 ごま 生クリーム	822	22.7
17	火	ごはん ナムル	ルーローハンの具 はちみつゼリー	春雨スープ		豚肉 鶏肉 うずら卵 春雨	牛乳	青梗菜 人参	玉ねぎ 干椎茸 もやし きゅうり 生姜	コッペパン 砂糖 澱粉 春雨 はちみつ ゼリー	油 ごま油 ごま	759	24.6
18	水	コッペパン ツナと大豆のサラダ	めばるのハーブ焼き ミニトマト(2個)	キャラットポタージュ ストロベリージャム		ツナ めばる インゲン豆 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ バジル トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	コッペパン パン粉 米粉 ジャム	油 バター 生クリーム ノンエッグマヨネーズ	763	27.6
19	木	ごはん 切干大根の中華サラダ	チンジャオロースー オレンジ	豆腐と黒豆の中華スープ		豚肉 かまぼこ 黒豆 豆腐	牛乳 わかめ	赤ピーマン 小松菜 黄ピーマン 人参	長ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 干椎茸 えのきたけ きゅうり 切干大根 オレンジ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	774	19.6
20	金	発芽玄米ごはん おかか和え	スズキの塩麴焼き キャラメルポテト	けんちん汁		スズキ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう もやし キャベツ	米 発芽玄米 砂糖 グラニュー糖 さつまいも	油 バター	780	19.0
23	月	ごはん 梅味噌和え	手作りさつま揚げ 黒豆煮	ピリ辛肉豆腐	3年生修学旅行 京都の郷土料理(肉豆腐・黒豆煮) を給食でもいただきます	たらすり身 たいすり身 鶏卵 豚肉 焼き豆腐 鰹節 黒豆	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	もやし 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 キムチ 干椎茸 白滝 梅びしお	米 砂糖 澱粉 三温糖	油	809	21.7
24	火	カレーうどん フルーツクリームサンドパン	レバーとポテトの甘辛揚げ のりサラダ		3年生修学旅行	豚肉 レバー	牛乳 のり スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし パイナップル缶 黄桃缶	うどん 澱粉 砂糖 米粉 じゃがいも コッペパン	油 ごま油 ごま 生クリーム	812	26.8
25	水	ひじきご飯 パリパリサラダ	じゃがたこ焼き メロン	味噌汁	3年生代休 3年生が訪れる大阪の名物 「たこ焼き」をつくります	鶏肉 油揚げ ベーコン たこ 鶏卵 豆腐	牛乳 ひじき わかめ しらす干し のり	人参 さやえんどう	生姜 大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり メロン	米 砂糖 澱粉 じゃがいも 薄力粉 油揚げ麺	油	766	21.3
26	木	ごはん パリパリきゅうり	手作り春巻 ひとくちぶどうゼリー	麻婆豆腐		豚肉 かんばち 豆腐 大豆	牛乳	人参 にら	きゅうり 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干椎茸	米 春巻きの皮 春雨 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	846	24.4
27	金	発芽玄米ごはん じゃことわかめのサラダ 【工夫点】たんぱく質の多い食材とアミノ酸含有量の多い発芽玄米を選びました。	鶏ささみのからあげ さつまいもと大豆のみるくかりんとう	豚汁	3年1組Y.Kさん考案 「筋肉増進計画 ～たんぱく質をお届け～」	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 しらす干し わかめ スキムミルク	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 こんにゃく	米 発芽玄米 澱粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	878	24.9
30	月	コッペパン フレンチサラダ 【工夫点】ホワイトソースとチーズをかけたグラタンが白いので、トマト味のミネストローネにして色鮮やかにしました。	かぼちゃグラタン 冷凍みかん	ミネストローネ	3年3組O.Sさん考案 「おいしい洋食プレート」	鶏肉 ベーコン インゲン豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり えのきたけ みかん	コッペパン かぼちゃ 米粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油 バター	748	24.5

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。

★給食費の引き落とし
1回目 6月30日 (月)
1,2年生 6,935円 3年生 6,205円
口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	791	16.0	25.7	2.8
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

6月は、家庭科の授業で3年生が作成した献立を給食に取り入れています。テーマに沿って食材を選択し、料理の組み合わせを考えてくれました。美味しそうな献立と素敵なネーミングで目を惹かれるものばかりでした。中学生に必要な栄養素を学び、その知識を活かして考案された献立です。楽しみにしててください。

