6月　献立表

令和7年5月26日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	エネルギー たんぱく質
2 月	×	×	×	大運動会予備日のため給食なし				
3 火	○	○	○	牛乳	牛乳			768kcal 27.6g
				キーマカレーライス	豚肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ・しめじ・トマト ピーマン・パセリ・にんにく・しょうが	米・麦・油	
				ハムマリネサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	油・砂糖	
				ゆで枝豆		枝豆		
4 水	○	○	○	牛乳	牛乳			758kcal 24.8g
				黒糖パン			黒糖パン	
				上海風焼きそば	豚肉	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん キャベツ・きくらげ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・ にんにく	焼きそば麺・ごま油	
				フルーツミックス		みかん缶	バナナ・ゼリー	
5 木	○	○	○	牛乳	牛乳			738kcal 28.6g
				ひじきごはん	ひじき・鶏肉・油揚げ	にんじん・枝豆	アルファ化米・油・砂糖	
				ししゃもののりマヨ焼き	ししゃも・青のり		ノンエッグマヨネーズ・パン粉	
				ビーフンスープ	豚肉	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	ごま油・ビーフン	
6 金	○	○	○	牛乳	牛乳			741kcal 24.8g
				2色揚げパン	ココア・きな粉		パン・油・砂糖	
				にんじんとツナのラペ	かつお油煮	レモン果汁・にんじん・コーン・パセリ	砂糖・オリーブ油	
				ポークポトフ	ウインナー・豚肉	パセリ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ	じゃがいも	
9 月	○	○	○	牛乳	牛乳			721kcal 26.9g
				わかめごはん			わかめごはん	
				牛肉とごぼうのうま煮	牛肉	ごぼう・にんじん・こんにゃく	白ごま・油・砂糖	
				小松菜のけんちん汁	ちくわ・油揚げ・豆腐	にんじん・しめじ・小松菜	ごま油・里いも	
10 火	○	○	○	牛乳	牛乳			802kcal 27.7g
				ごはん			米	
				家常豆腐	赤みそ・生揚げ・豚肉	にんじん・干ししいたけ・たけのこ キャベツ・白ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・ごま油・油・砂糖	
				春雨のごま酢あえ	ちくわ	にんじん・小松菜・コーン	白ごま・砂糖・春雨・ごま油	
11 水	○	○	○	牛乳	牛乳			833kcal 39g
				ちゃんぽんめん	豚肉・なると・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にら・コーン きくらげ・しょうが	中華めん・ごま油・ラー油	
				ゆずドレッシングサラダ	ハム	もやし・小松菜・にんじん・ゆず果汁	砂糖・油	
				チキンカツ	鶏肉		小麦粉・パン粉・油	
12 木	○	○	○	牛乳	牛乳			736kcal 34.4g
				麦ごはん			米・麦	
				さわらの香味だれ	さわら	しょうが・にんにく	砂糖・ごま油・でんぷん・白ごま	
				ひじきの炒め煮	ひじき・豚肉・油揚げ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん	砂糖・油	
				豆腐のすまし汁	豆腐・わかめ	えのきたけ・にんじん・玉ねぎ	麩	
13 金	○	○	○	牛乳	牛乳			750kcal 28.5g
				バターパン			バターパン	
				チリコンカン	豚肉・大豆	玉ねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・トマト	砂糖・じゃがいも・油	
				ツナマヨパスタサラダ	かつお油煮	きゅうり・にんじん	ノンエッグマヨネーズ・砂糖 スパゲティ・オリーブ油	

日曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	エネルギー たんぱく質
16 月	○	○	○	牛乳	牛乳			740kcal 29.2g
				そぼろごはん	豚肉・たまご	しょうが・干ししいたけ・にんじん・いんげん	米・砂糖・油	
				チョレギサラダ	わかめ・のり	きゅうり・にんじん・キャベツ	砂糖・ごま油・白ごま	
				もずくのスープ	豆腐・鶏肉・もずく	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ		
17 火	○	×	○	牛乳	牛乳			748kcal 25.7g
				中華おこわ	鶏肉	干ししいたけ・にんじん・たけのこ・枝豆	アルファ化米・油・ごま油	
				揚げぎょうざ	ぎょうざ		油	
				豆乳キムチスープ	豆腐・みそ・豆乳	にんじん・白ねぎ・キムチ・しめじ・玉ねぎ	ワンタンの皮・白ごま・ごま油	
18 水	○	×	○	牛乳	牛乳			740kcal 26.6g
				イタリアンスパゲティ	豚肉・ウインナー	にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム	スパゲティ・油	
				かりかりベーコンのマヨネーズサラダ	ベーコン	きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ レモン果汁・にんにく	ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
				たまご蒸しパン	たまご		小麦粉・砂糖・油	
19 木	○	×	○	牛乳	牛乳			809kcal 30g
				麦ごはん			米・麦	
				小いわしの梅の香揚げ	小いわしの梅の香揚げ		油	
				きゅうりとにんじんの中華づけ		きゅうり・にんじん	白ごま・砂糖・ごま油・ラー油	
				すまし団子汁	油揚げ・鶏肉	にんじん・白ねぎ・玉ねぎ	白玉もち	
20 金	○	○	○	牛乳	牛乳			742kcal 33.3g
				セルフハンバーガー	牛肉・豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・にんじん	パン・パン粉・砂糖・でんぷん	
				（コッペパン・ハンバーグ・ゆで野菜）				
				じゃがいものコンソメスープ	ウインナー	パセリ・玉ねぎ・にんじん・コーン	じゃがいも	
23 月	○	○	○	牛乳	牛乳			794kcal 32.5g
				チキンライス	鶏肉	玉ねぎ・コーン・グリンピース・マッシュルーム	アルファ化米・油・バター	
				鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	しょうが・にんにく	マーマレード	
				和風ミルクスープ	ウインナー・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・セロリ・パセリ	じゃがいも・米粉・油	
24 火	○	○	○	牛乳	牛乳			795kcal 33.6g
				ごはん			米	
				揚げさばのみぞれかけ	さば	大根	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	
				かき玉汁	豆腐・たまご	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	麩・でんぷん	
				広島菜漬けのごまかつお	かつお節	広島菜漬け	ごま油・白ごま	
25 水	×	×	×	期末試験のため給食なし				
26 木	×	×	×	期末試験のため給食なし				
27 金	×	×	×	期末試験のため給食なし				
30 月	○	○	○	牛乳	牛乳			724kcal 30g
				麦ごはん			米・麦	
				じゃがいものそぼろ煮	豚肉・さつま揚げ	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・いんげん	じゃがいも・油・砂糖	
				なめこのみそ汁	わかめ・赤みそ・みそ・豆腐	なめこ・玉ねぎ・にんじん・しめじ		
				ゆかりふりかけ				

＊物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。

＊物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。