



6月 献立表

令和7年

今月の献立のねらい： 歯により食事を心がけよう

木田市立城西中学校

歯と口の健康週間

日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		たんぱく質(g)	脂 肪 (g)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず など	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 米・パン・ 麺 いも・砂糖	6群 油脂・種 実			
2	月	キムタクご飯 (ご飯)	牛乳	(キムタクご飯の具) 和風肉団子 みそワタンスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	白菜 きゅうり ねぎ もやし コーン キャベツ 椎茸	ご飯 ワタンの皮 砂糖	ごま油 ごま	704 27.6 20.5		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>4~10日 歯と口の 健康週間</p> <p>「よくかむこと」は、歯や口の健康を保つだけではありません！</p> <p>☆記憶力UP! ☆集中力UP! ☆食べ過ぎ防止! などの効果があります。</p> <p> 6月の給食では、かみごたえのある料理を多く出します。普段から、よくかむことを意識して食べましょう。</p> <p> 海そう類</p> <p> ささいか</p> <p> 豆類</p> <p> 肉</p> <p> 小魚</p> <p> ごぼう</p> <p> にんじん</p> <p> きのこ類</p> <p> こんにゃく</p> <p>今月の 地場産物</p> <p>○たまねぎ ○キャベツ ○じゃがいも ○きゅうり ○大根</p> <p>使用日は、材料名が赤字になっています。</p> </div>
3	火	ご飯	牛乳	みそだれ焼肉 中華コーンスープ	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ コーン 椎茸	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	713 31.6 22.7		
4	水	麦ご飯	牛乳	ピーズカレー じゃこと野菜の和え物	豚肉 豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん 小松菜 トマト	キャベツ たまねぎ りんご プルーン きゅうり	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	773 26.1 20.5		
5	木	ご飯	牛乳	さばのスタミナ焼き 荳わかめのきんぴら えのきたけのみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 えのき茸 ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま油 ごま	714 25.9 26.6		
6	金	抹茶揚げパン	牛乳	鶏肉と野菜のソテー ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ラビオリの皮	油 オリーブ油	720 27.9 22.1		
9	月	ご飯	牛乳	カミカミかき揚げ そきせき漬け わかめスープ	いか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう セロリ ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ えのき茸	ご飯 小麦粉	油 ごま	722 21.4 22.4		
10	火	鶏ごぼう飯 (ご飯)	牛乳	(鶏ごぼう飯の具) 厚焼き玉子 根菜のごま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆 大根 れんこん たまねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	715 29.5 21.5		
11	水	こめっこばん	牛乳	チリコンカン 海藻サラダ ブルーベリージャム	いんげん豆 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 海藻	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも ジャム	油	776 33.1 28.7		
12	木	わかめご飯	牛乳	チキンだっす 五目豆 豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 大根 ねぎ たまねぎ	ご飯 砂糖	油	845 45.6 29.2		
13	金	黒食パン	牛乳	マスタードポテト チンゲン菜と肉団子のスープ スライスチーズ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ コーン しょうが	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	731 25.5 27.7		
16	月	ご飯	牛乳	八宝菜 フルーツ杏仁	豚肉 なた いか うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 椎茸 白菜 たけのこ みかん 黄桃 バイナップル	ご飯 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	716 29.2 18.3		
17	火	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 田舎汁	いわし 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	706 28.8 18.2		
18	水	ロールパン	牛乳	彩りソテー クリームシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ コーン たまねぎ しめじ 枝豆	パン じゃがいも	油 バター	887 34.6 39.1		
19	木	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 パンパンジー	豚肉 ささみ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 椎茸 ねぎ もやし きゅうり	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ドレッシング	713 31.4 22.1		
20	金	ココアパン	牛乳	ポロネーゼ 小松菜のサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	トマト 小松菜	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	油 バター オリーブ油	749 29.5 24.2		
23	月	ご飯 のりふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 辛味ごまあえ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 椎茸 キャベツ もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油 ラー油	701 25.5 19.9		
24	火	ご飯	牛乳	ハンバーグねぎ塩たれ 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ たまねぎ 椎茸 オレンジ	ご飯 片栗粉 じゃがいも	ごま油	702 26.6 20.5		
25	水	丸パン横切り	牛乳	ホキフライ チーズサラダ トマトスープ	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン マカロニ	油 ドレッシング オリーブ油	735 30.0 26.1		
26	木	ご飯	牛乳	変わりピビンバ もずくスープ	豚肉 かまぼこ みそ ベーコン	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 大豆もやし ごぼう 枝豆 えのき茸	ご飯 砂糖	油 ごま油 ごま	700 28.6 22.8		
27	金	ゆめロール	牛乳	酢の物 カレーうどん	ツナ 豚肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ ねぎ	パン うどん 砂糖	油	771 27.3 27.0		
30	月	チキンライス (ご飯)	牛乳	(チキンライス)の具 プレーンオムレツ ABCスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも マカロニ	油 バター	700 28.6 17.7		

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。
※中学生の給食費は無償です。