



6月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(中学校)

2025年度

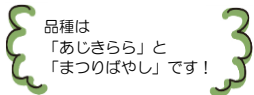
富里市学校給食センター

日	曜日	ス プ ー ン	献立名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	副 食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
2	月		ごはん	牛乳 白身魚のオーロラソース みそけんちん汁 しらたきの炒め煮	たら みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	◎人参 絹さや	◎大根 ごぼう 玉ねぎ 生姜	米 澱粉 砂糖 里芋	油 ごま油	770Kcal 33.6g 21.0g 2.8g
3	火		パンネの トマトソース煮	牛乳 はちみつチキン ひじきサラダ コアラパン	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	◎人参 トマト	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく 生姜	パンネ 砂糖 はちみつ パン	オリーブオイル	773Kcal 33.3g 30.9g 2.8g
かみかみ 献立											
4	水		ごはん	牛乳 いかの磯辺揚げ 根菜汁 かみかみごぼうの炒め煮	いか 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 あおさ	◎人参 いんげん	◎大根 玉ねぎ れんこん ねぎ ごぼう	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 澱粉 パン粉	油 ごま油	776Kcal 31.0g 22.5g 2.0g
5	木		ビビンバ	牛乳 ⇒(玄米ごはん・肉炒め・ナムル) ビーフンスープ サイダーゼリー	豚肉	牛乳	◎人参 こまつな チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ 生姜 椎茸 切干大根 もやし	米 玄米 砂糖 ビーフン ゼリー	ごま油 ごま	840Kcal 33.4g 24.6g 2.6g
6	金		チキンとバジルの ピラフ	牛乳 マカロニグラタン チリコンカンスープ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	◎人参 パセリ ピーマン バジル トマト	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり	米 マカロニ パン粉 小麦粉	オリーブオイル 油 バター	747Kcal 31.0g 28.2g 2.7g
9	月		ごはん	牛乳 ★メンチカツ 田舎汁 ブロッコリーのごまマヨ和え	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	◎人参 こまつな ブロッコリー	◎大根 レモン しめじ 玉ねぎ ねぎ コーン	米 小麦粉 澱粉 砂糖 パン粉	油 マヨネーズ ごま	819Kcal 31.5g 25.6g 2.2g
わくわく富里スイカの日											
10	火		ナン	牛乳 富里ボークのピーンズカレー 豚肉のスタミナソテー 富里スイカ	豚肉 鶏肉 青えんどう豆 ひよこ豆 大豆 レッドキドニー	牛乳 スキムミルク	◎人参 ◎ピーマン にら	にんにく もやし 生姜 スイカ 玉ねぎ りんご	ナン	油 バター ごま油	817Kcal 40.7g 35.3g 3.2g
11	水		ごはん	牛乳 鶏肉の西京焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 こまつなのお浸し	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	◎人参 こまつな	ねぎ 椎茸 にんにく もやし 生姜 玉ねぎ	米 砂糖	油	837Kcal 38.0g 26.6g 3.1g
12	木		麦ごはん	牛乳 ボークシュウマイ(2個) 五目中華煮 フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト チーズ	◎人参 チンゲンサイ	白菜 黄桃 玉ねぎ みかん 椎茸 パイン 生姜	米 麦 澱粉 パン粉 砂糖 シウマイの皮	油 ごま油	851Kcal 33.1g 23.5g 1.7g
千葉県民の日 献立											
13	金		菜めし	牛乳 いわしカレーフライ 富里産豚汁 和風サラダ	いわし 豚肉 かつお節 みそ 豆腐	牛乳 のり	◎人参 ほうれんそう 青菜 大根の葉	玉ねぎ 生姜 ごぼう えのき ◎大根 ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	770Kcal 28.8g 24.2g 2.4g
16	月		チャブチェ丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・チャブチェ丼の具) 豆腐みそキムチスープ 有機キャベツのチョレギサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	◎人参 にら チンゲンサイ	たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 大根 椎茸 ◎キャベツ にんにく きゅうり	米 麦 砂糖 水あめ 春雨 澱粉	ごま油 油 ごま	845Kcal 34.2g 25.7g 3.3g
17	火		ごはん	牛乳 ビーチゼリー 鶏肉の塩麹焼き すまし汁 高野豆腐の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐	牛乳	◎人参 大根の葉	にんにく 椎茸 ◎大根 玉ねぎ えのき	米 麴 澱粉 砂糖 ゼリー	ごま油 油	794Kcal 33.2g 21.5g 2.7g
18	水		ホットドッグ	牛乳 ⇒(コッペパン・★フランクフルト) キャロットポタージュ グリーンサラダ	フランクフルト 鶏肉	牛乳 チーズ	◎人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン ◎キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油	760Kcal 31.0g 34.5g 3.8g
食育の日											
19	木		ごはん	牛乳 かぼちゃクロック さつま汁 富里ボークの野菜炒め	豚肉	牛乳	◎人参 かぼちゃ	◎大根 ごぼう ◎キャベツ もやし	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 パン粉	油 ごま油	854Kcal 31.2g 24.4g 2.3g
20	金		枝豆ごはん	牛乳 ヨーグルト ★ホッケフライ わかめと豆腐のみそ汁 三色ごま和え	ホッケ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	◎人参 こまつな	枝豆 ねぎ 玉ねぎ えのき 切干大根	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	793Kcal 32.4g 19.0g 3.8g
23	月		ごはん	牛乳 ハンバーグデミグラスソース ABCスープ 青のりポテト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 あおさ	◎人参 トマト チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	米 澱粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブオイル 油	840Kcal 28.3g 25.1g 2.7g
24	火		ホイコーロー丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ホイコーロー丼の具) 中華玉子スープ フルーツポンチ	豚肉 ベーコン	牛乳 卵	◎人参 ◎ピーマン ほうれん草	ねぎ にんにく 黄桃 キャベツ 生姜 パイン 玉ねぎ コーン しめじ みかん	米 麦 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油	823Kcal 30.0g 21.4g 2.8g
25	水		食パン (りんごジャム)	牛乳 ★ハムカツ トマトとレタスのスープ ツナサラダ	ハム 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	◎人参 トマト	玉ねぎ レタス きゅうり	パン ジャム 砂糖 パン粉	油	757Kcal 25.7g 24.8g 3.7g
26	木		ごはん	牛乳 おさつスティック さばの塩焼き 富里野菜のみそ汁 納豆和え	さば みそ 納豆 かつお節	牛乳	◎人参 ほうれん草	◎大根 えのき ねぎ	米 おさつスティック	ごま油	799Kcal 33.3g 25.9g 2.4g
じゃこの日											
27	金		じゃことコーンの ガーリックライス	牛乳 ハーブチキン コンソメスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	◎人参 パセリ こまつな	にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 油	764Kcal 29.2g 26.0g 3.6g
30	月		富里ボーク カレーライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・ボークカレー) にらまんじゅう コーンサラダ	豚肉	牛乳	◎人参 にら	にんにく もやし 生姜 コーン 玉ねぎ ねぎ ◎キャベツ	米 玄米 じゃがいも はちみつ にらまんじゅうの皮	油	924Kcal 31.6g 30.9g 2.6g

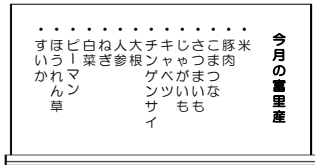
※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



すいか条例に伴い、毎年6月に富里産のすいかを提供しています。さわやかな香りと甘さ、シャリとした食感が特徴です。旬の味を味わってくださいね♪



学校給食摂取基準(12~14歳)	
エネルギー: 830Kcal	当月平均 807Kcal
たんぱく質: 27~42g	32.1g
脂質: 18.4~27.7g	25.7g
食塩相当量: 2.5g未満	2.8g



今月の目標

よくかんで食べよう!



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。