

令和7年6月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 歯と口の健康について考えよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日分(Kcal) たんぱく質(g)	
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	2 (月)	今日のめあて(食育の観点)	～6月(食育月間)～ 食について学ぼう(食事の重要性)						ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう しょうゆ 酢	737	
		パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん ごま トマトピューレ	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ	にんにく しめじ グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも		オリーブオイル	
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点)	『鯖』の栄養について学び、生活習慣病を予防しよう(食品を選択する能力・心身の健康)						塩 酢 だしけずり しょうゆ だしこんぶ だしのもと	797	
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの酢の物 豆腐の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	にんにく ごぼう	米 砂糖 さといも			
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点)	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」健康な歯を大切にしよう(心身の健康)						しょうゆ だしのもと	701	
		ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 きゅうりの梅肉和え わらび餅	鶏肉 糸かつお さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん うめ	たまねぎ 干しいたけ もやし	たけのこ きゅうり	米 砂糖 さといも わらび餅 (個装)			
	5 (木)	今日のめあて(食育の観点)	韓国の伝統的な食品『キムチ』について知ろう(食文化)						しょうゆ しょうゆ 中華スープの素 塩 酢	690	
		キムチチャーハン 牛乳 春巻き チコレ風サラダ	豚肉 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん	白菜キムチ キャベツ	米 砂糖		ごま油 油 ごま	
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食物繊維がたくさん摂れる麦を食べよう(食品を選択する能力・食事の重要性)						しょうゆ だしのもと	767	
		麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 沢庵和え 小魚アーモンド	鶏肉 厚揚げ	牛乳 小魚アーモン ド(個装)	かぼちゃ にんじん さやいんげん 枝豆	たまねぎ もやし	たくあん	米 麦 じゃがいも 砂糖			
	9 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ホットドッグの名前の由来を学ぼう(食文化)						スープストック チキンスープ しょうゆ 塩 しょうゆ ケチャップ&マスタード (個装)	703	
		ホットドッグ 牛乳 コンソメスープ	ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	パン じゃがいも			
	10 (火)	今日のめあて(食育の観点)	手洗いをきちんとし、食中毒を予防しよう(食品を選択する能力)						ケチャップ ウスターソース デミグラスベース 塩 スープストック しょうゆ	716	
		ソフト麺チキンマトソース 牛乳 かぼちゃのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん トマトピューレ かぼちゃ	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり	にんにく ごぼう	ソフト麺 砂糖		ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	
○	11 (水)	今日のめあて(食育の観点)	『入梅献立』を食べ、季節の移り変わりを感じよう(食文化)						しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	758	
		ごはん 牛乳 鰯の梅の香揚げ さやいんげんのごま和え 雷汁	豚肉 豆腐 鰯の梅の香 揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん もやし 干しいたけ	ごぼう とうもろこし	米 砂糖 こんにゃく		油 ごま	
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点)	農産物の命を大切に、感謝の気持ちを持って食べよう(感謝の心)						しょうゆ	704	
		ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆おかつ和え 一口ゼリー(アセロラ)	牛肉 ちくわ 糸かつお 大豆	牛乳	にんじん	もやし グリンピース きゅうり	たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー(アセロラ)(個装)			
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点)	『棒棒鶏』について学ぼう(食品を選択する能力・食文化)						しょうゆ 酢 オイスターソース	715	
		ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 棒棒鶏 黒糖ビーンズ	豚肉 ささみ 厚揚げ 黒糖ビーンズ(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ だいこん	しょうが きゅうり	米 砂糖 ごま油			
	16 (月)	今日のめあて(食育の観点)	減塩の工夫を知り、味わって食べよう(心身の健康)						チキンスープ 野菜パイオン カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	697	
		カレーピラフ 牛乳 鶏肉の唐揚げ ツナのレモンサラダ	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ グリンピース レモン果汁	マッシュルーム しょうが もやし レモン果汁	米 砂糖 片栗粉		油 オリーブオイル	
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点)	日本の伝統的な保存食『佃煮』について知ろう(食文化)						しょうゆ	704	
		麦ごはん 牛乳 肉団子と野菜の旨煮 ちりめん和え のり佃煮	豚肉 合鴨入り ボール	牛乳 ちりめん のり佃煮 (個装)	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しめじ きゅうり	しょうが キャベツ	米 麦 さといも 砂糖 こんにゃく			
	18 (水)	今日のめあて(食育の観点)	日本で生まれた料理『ハヤシライス』について学ぼう(食文化・食事の重要性)						青じそドレッシング(個装)	721	
		大豆入りハヤシライス 牛乳 茎わかめのサラダ	牛肉 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん	にんにく グリンピース だいこん	たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも			
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点)	総社市産の食材について知り、地域を応援しよう(食文化・感謝の心)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	740	
		赤米ごはん 牛乳 鯖の赤米甘酒だれ きくらげの和え物 えのきたけの味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり えのきたけ もやし	しょうが たまねぎ ごぼう	赤米 米 砂糖 赤米甘酒 こんにゃく			
○	20 (金)	今日のめあて(食育の観点)	正しい水分補給のポイントを知り、熱中症を予防しよう(心身の健康)						しょうゆ テンメンジャン 酢	745	
		ごはん 牛乳 豚肉の味噌炒め チンゲンサイの和え物 みかんクレープ	豚肉 厚揚げ 中味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく たけのこ 白ねぎ	米 砂糖 みかんクレープ (個装)		ごま油	
	23 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食中毒について学び、衛生に気をつけて食事をしよう(食品を選択する能力)						ホワイトルウ ポータージュ 野菜パイオン 塩 こしょう	742	
		パン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし グリンピース	マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン じゃがいも		サウザンドレッ シング(個装)	
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点)	海苔の特徴について知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのもと だしけずり 酢	771	
		わかめうどん 牛乳 コロッケ 大根の和え物	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	干しいたけ きゅうり	うどん 砂糖 野菜コロッケ		油	
○	25 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食事マナーを守って楽しく食事をしよう(社会性)						しょうゆ だしのもと	728	
		ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものごま味噌煮 昆布和え 豆乳ムース	牛肉 中味噌 豆乳ムース (個装)	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん 枝豆	だいこん ごぼう もやし	しょうが たけのこ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		ごま	
○	26 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食品ロスについて学び、食べ残しを減らそう(感謝の心)						しょうゆ テンメンジャン 酢	723	
		ごはん 牛乳 プルコギ ナムル アーモンド	豚肉	牛乳	にんじん 白ねぎ とうもろこし	しょうが たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	にんにく もやし だいこん	米 砂糖 じゃがいも		ごま ごま油 アーモンド (個装)	
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点)	正しいお膳立てをして食事をしよう(社会性)						しょうゆ だしのもと	742	
		ごはん 牛乳 ひじきの五目煮 キャベツのおかつ和え たい焼き	鶏肉 大豆 厚揚げ さつま揚げ 糸かつお	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごま	たけのこ もやし	キャベツ	米 砂糖 さといも たい焼き (個装)			
	30 (月)	今日のめあて(食育の観点)	～6月(食育月間)～ 健康について考えながら食べよう(心身の健康・食事の重要性)						酢 スープストック チキンスープ こしょう	821	
		パン 牛乳 鮭フライ カラフルサラダ 豆乳スープ 白桃ジャム	鮭フライ ベーコン ハム 豆乳	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ	とうもろこし レモン果汁 えのきたけ	パン 砂糖 じゃがいも 白桃ジャム (個装)		油 オリーブオイル	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・キャベツ たまねぎ・にんじん・赤米 赤米甘酒	岡山 県産	牛乳・にんにく・ねぎ・もやし マッシュルーム・白桃ジャム	※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。				今月の 栄養価	エネルギー	734
					たんぱく質	29.7					