

令和7年度

6月 献立表



献立表を
見ることが
できます。

基山中学校

給食目標

梅雨時の食事に気を付けよう！手洗いなど衛生に気を付けよう！

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	麦ごはん	○					米 麦			747 kcal
	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め		厚揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 玉葱 もやし ぶなしめじ しょうが	三温糖	油	オイスターソース 濃口醤油	27.9 g
	汁ビーフン		鶏肉 かまぼこ		チンゲンツァイ にんじん	きくらげ 玉葱	ビーフン		かつお 中華味 薄口醤油 塩 酒 みりん	328 mg
	焼きギョーザ		ギョーザ							1.9 g
3月	ごはん	○					米			782 kcal
	レバーとじゃがいもの照り煮		鶏レバー			しょうが にんにく	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 酒	27.6 g
	しらす和え		かつお節	しらす干し		キャベツ もやし きゅうり	三温糖		濃口醤油	338 mg
	にら玉汁		豚肉 卵 豆腐		にら にんじん	玉葱 干し椎茸	片栗粉		だしパック 薄口醤油 酒 塩 みりん	2.1 g
4月	ごはん	○					米			741 kcal
	焼きししゃも			ししゃも						34.6 g
	ひじきの炒め煮		豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん	503 mg
	大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 味噌		ねぎ	玉葱 だいこん			だしパック	2.4 g
5月	ごはん	○					米			803 kcal
	豚肉のマーメイド焼き		豚肉			マーメイド にんにく			濃口醤油 みりん 酒	29.6 g
	グリーンサラダ				にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし			塩 こしょう イタリアンドレッシング	28 mg
	根菜スープ		ベーコン		にんじん	玉葱 ごぼう セロリ	じゃがいも	油	かつお 塩 薄口醤油 こしょう	2.4 g
6月	中華丼	○	豚肉 いか かまぼこ		にんじん チンゲンツァイ	ぶなしめじ キャベツ 玉葱 しょうが だけのこ	米 麦 片栗粉	ごま油	かつお 薄口醤油 酒 中華味 塩 かつお-ソース	710 kcal
	大根サラダ		まぐろ油漬け		ほうれんそう にんじん	だいこん 切干しだいこん		ごま オリーブ油	薄口醤油 みりん 酢 塩 こしょう 濃口醤油	27.2 g
										333 mg
										2.4 g
9月	ごはん	○					米			811 kcal
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	32.7 g
	ほうれん草のごま和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま 練りごま	濃口醤油 塩	359 mg
	豆腐のみそ汁		豆腐 味噌	わかめ	ねぎ	ぶなしめじ 玉葱 だいこん			だしパック	2.6 g
10月	麦ごはん	○					米 麦			800 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤味噌		にんじん	玉葱 ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ	片栗粉 三温糖	油 ごま油	中華味 テンメンジャン 濃口醤油 酒 トウバンジャン	33.0 g
	中華和え		蒸しささみ			もやし キャベツ きゅうり しょうが	三温糖	ごま油	酢 薄口醤油	361 mg
	しょうまい		しょうまい							2.4 g
11月	ごはん	○					米			741 kcal
	いわしの梅煮		いわし梅煮							30.5 g
	きゅうりの酢の物		かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖		酢 薄口醤油	472 mg
	かぼちゃのみそ汁		厚揚げ 味噌		かぼちゃ ねぎ	えのきだけ 玉葱			だしパック	2.2 g
12月	コッペパン	○					コッペパン			733 kcal
	照り焼きチキンハンバーグ		国産鶏の照り焼きパテ							95.6 g
	アスパラサラダ		ロースハム		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし			和風ドレッシング	315 mg
	千切り野菜スープ		ベーコン		にんじん	玉葱 えのきだけ だいこん	じゃがいも	油	かつお 塩 薄口醤油 かつお-ドレッシング	4.0 g

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
13金	素ごはん	○					米 麦			834 kcal	
	ダルカレー		豚ひき肉 大豆 ひよこまめ		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも	油	ルルグソリ-カレー粉 ウスターソース ケチャップ	26.0 g	
	海藻サラダ		まぐろ油漬け	ひじき 海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ			青じそドレッシング	309 mg	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				2.6 g	
16月	ごはん	○					米			754 kcal	
	揚げ鶏の葱ソースかけ		鶏肉		こねぎ	しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	油	酒 塩 濃口醤油 酢	33.6 g	
	のり和え		まぐろ油漬け	焼きのり	こまつな アスパラガス	キャベツ もやし	三温糖	ごま	濃口醤油	306 mg	
	春雨スープ		豚肉		にんじん チンゲンツアイ	玉葱 ぶなしめじ だけのこ	春雨	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガス-ﾌﾞﾌﾞ	2.1 g	
17火	ごはん	○					米			753 kcal	
	鯖の塩焼き		さば						塩 酒		32.7 g
	五目豆		鶏肉 大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう 干し椎茸	こんにゃく 三温糖	油	濃口醤油 みりん	365 mg	
	キャベツと油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 味噌		ねぎ	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ			だしパック	2.2 g	
18水	ごはん	○					米			821 kcal	
	中華風うま煮		鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸	じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油	みりん 濃口醤油 酒 だしパック	31.4 g	
	八宝春雨		豚肉 えび		にんじん こまつな	だけのこ 玉葱 キャベツ	春雨 片栗粉 三温糖		濃口醤油 塩 酒 酢 みりん ガス-ﾌﾞﾌﾞ	381 mg	
	ゆでとうもろこし (ホイップコーン)					とうもろこし				1.9 g	
19木	コッペパン	○					コッペパン			917 kcal	
	ミートボールのトマトスープ		スクールミートボール		にんじん かぼちゃ トマト缶	にんにく セロリー 玉葱	三温糖		ガス-ﾌﾞﾌﾞ ケチャップ コツナ-ﾙﾄﾞ 塩 こしょう	29.5 g	
	オムレツ		オムレツ(トマトミート)								410 mg
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	エッグケア(卵不使用)	酢 こしょう	2.9 g	
	さがみかんゼリー					佐賀みかんゼリー					
20金	ごはん	○					米			800 kcal	
	鶏肉の梅焼き		鶏肉						ねりうめ 濃口醤油 みりん	33.2 g	
	アスパラガスとじゃがいもの炒め物		ベーコン		アスパラガス にんじん		じゃがいも 三温糖	ごま油	濃口醤油 だしソース	278 mg	
	沢煮梅		豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干し椎茸 だけのこ だいこん			みりん 酒 鰹節 昆布 薄口醤油 濃口醤油 塩	2.2 g	
23月	ごはん	○					米			745 kcal	
	鯖のカレー焼き		さば					油	塩 酒 濃口醤油 カレー粉	31.6 g	
	切り干し大根の炒め煮		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいこん こんにゃく 干し椎茸	三温糖	ごま油	みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒	334 mg	
	里芋の味噌汁		豆腐 味噌	わかめ	にんじん	玉葱 ぶなしめじ	さといも		だしパック	2.2 g	
24火	ごはん	○					米			759 kcal	
	ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 三温糖	油 ごま	塩 ケチャップ コチジャン 酢 濃口醤油 酒	31.4 g	
	もやしのナムル				にんじん こまつな	もやし だいこん		ごま油	薄口醤油 塩	320 mg	
	わかめスープ		豆腐	わかめ	ねぎ	えのきたけ 玉葱 はくさい			ガス-ﾌﾞﾌﾞ 中華味塩 薄口醤油	1.8 g	
25水	ごはん	○					米			767 kcal	
	肉じゃが		豚肉 高野豆腐		にんじん	玉葱 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 酒	28.4 g	
	小松菜と蓮根の梅肉和え				こまつな にんじん	れんこん キャベツ			ねりうめ 青じそドレッシング ゆかり 薄口醤油	332 mg	
	ゆでとうもろこし (ホイップコーン)					とうもろこし				1.6 g	
26木	少なめ青菜しらすごはん	○		しらす干し			米 麦	ごま油 ごま	青菜ご飯の素	751 kcal	
	きずの天ぷら		きずの天ぷら					油		26.9 g	
	甘酢和え		ロースハム		にんじん	きゅうり もやし レモン果汁	上白糖		塩 酢 薄口醤油	323 mg	
	わかめうどん		鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉葱	うどん		鰹節 昆布 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	3.1 g	
27金	ごはん	○					米			775 kcal	
	ハンバーグ		国産ミートハンバーグ						ケチャップ	27.0 g	
	フレンチサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ とうもろこし			フレンチドレッシング	483 mg	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ 味噌		こまつな	玉葱	じゃがいも		だしパック	2.5 g	
30月	ごはん	○					米			791 kcal	
	ちくわのごま衣揚げ		ちくわ				薄力粉	ごま 油			32.0 g
	おかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ もやし	三温糖		酢 薄口醤油	375 mg	
	なすと厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌		にんじん ねぎ	なす 玉葱			だしパック	3.6 g	