



6月 給食予定献立表 (中学校)



令和7年/2025

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	おもにエネルギーとなる (黄の食品)	エネルギーたんぱく質
2(月)	ご飯 もやしのみそ汁 豚肉のしょうが焼 キャベツの塩昆布炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ, ぶたかた, こんぶ	もやし, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ	こめ, あぶら, ごま	638kcal 28.6g
3(火)	食パン りんごジャム	牛乳		ぎゅうにゅう, ウィナー, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, とうもろこし	しょくパン, あぶら, パンこ, さとう, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	794kcal 35.7g
4(水)	ご飯 ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め メロン	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, メロン	こめ, あぶら, ワンタンのかわ, さとう, でんぷん	645kcal 28.1g
5(木)	ご飯 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 いかのしょうゆマヨ焼 五目きんぴら	牛乳		ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, いか, ぶたかた, さつまあげ	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	627kcal 31.5g
6(金)	ご飯 小松菜のみそ汁 メンチカツ(ソース) いんげんの甘辛炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, こまつな, にんじん, いんげん, しいたけ	こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	724kcal 25.7g
9(月)	ご飯 わかめスープ 揚げぎょうざ(3個) 豚キムチ	牛乳		ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく	だいこん, しめじ, ながねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく, はくさい, だいこん, なら	こめ, あぶら, パンこ, さとう, ぎょうざのかわ, でんぷん	652kcal 22.4g
10(火)	黒砂糖パン	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, とりもも, ウィナー	たまねぎ, にんじん, バジル, ローレル, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	くろざとうパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	761kcal 37.8g
11(水)	ご飯 肉団子スープ 豚肉のオイスターソース炒め ブルーベリークレープ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ, いんげん	こめ, はるさめ, でんぷん, あぶら, さとう, クレープ	707kcal 27.8g
12(木)	ご飯 チキンカレー グリーンサラダ (中華ドレッシング) 桃ゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	720kcal 23.6g
13(金)	ご飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ もやしの炒め煮	牛乳		ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, にんじん, もやし, ビーマン	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, さとう	689kcal 28.7g
16(月)	マーブル食パン	ミルク コーヒ		にゅういんりょう, ウィナー, ぎゅうにゅう, なまクリーム, すけとうだら, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, こまつな	マーブルパン, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, パンこ, こむぎこ	882kcal 30.7g
17(火)	わかめご飯	牛乳		わかめ, ぎゅうにゅう, とりもも, あじ, すけとうだら	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, しめじ	こめ, はるさめ, あぶら, でんぷん, さとう, こむぎこ	608kcal 20.1g
18(水)	ご飯 のりふりかけ	牛乳		ぎゅうにゅう, のり, なまあげ, みそ, ぶたかた	にんじん, だいこん, しょうが, たまねぎ, こんにゃく, みかん	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも, さとう	649kcal 25.0g
19(木)	横割り丸パン	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも, ウィナー	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, えだまめ, とうもろこし	よこわりまるパン, あぶら, マカロニ, じゃがいも, さとう, マーガリン, パンこ, こむぎこ	675kcal 32.8g
20(金)	ご飯 ポークカレー ひじき入りサラダ (和風ドレッシング) あじさいゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	717kcal 25.2g
23(月)	ご飯 肉どんの具 いんげんのごま炒め 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, しらたき, しめじ, いんげん, みかん	こめ, さとう, あぶら, ごま	629kcal 26.9g
24(火)	ゆかりご飯	はっこうにゅう (ブレン)		はっこうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, ちりめんじゃこ	あかしそ, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, キャベツ, しめじ	こめ, あぶら, じゃがいも	774kcal 36.6g
25(水)	ご飯 中華丼の具 春巻き レモンゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, なら, しいたけ	こめ, あぶら, でんぷん, はるさめ, さとう, はるまきのかわ, ゼリー	711kcal 26.6g
26(木)	ご飯 ハッシュドポーク キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ベーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, さとう, こめこ	646kcal 24.9g
27(金)	ご飯 すまし汁 いわしのかば焼 国産メンマの炒め煮	牛乳		ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, いわし, ぶたかた	えのきたけ, ながねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	649kcal 27.7g
30(月)	バターロールパン	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たまご	たまねぎ, かぼちゃ, りんごかん	バターロールパン, バター, こめこ, あぶら, でんぷん, さとう, ゼリー	715kcal 24.0g

★: パンにはさんでたべてください

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

696kcal
28.1g