

令和7年

6月学校給食献立予定表

新宿区立牛込第三中学校

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
2	月	塩バナナトースト 牛乳 豆のトマトシチュー フレンチサラダ	牛乳、豚かた肉、 あさりむきみ、大豆	無塩食パン、バター、 グラニュー糖、さとう、 油、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	799 kcal 31.2 g 36.0 g 3.4 g
3	火	ジャンバラヤ 牛乳 ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、 ウィンナー、 ピザ用チーズ、鶏肉	バター、精白米、米粒麦、 油、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、セロリ、 たまねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、こまつな	787 kcal 28.0 g 31.9 g 3.3 g
4	水	豚肉のうま煮丼 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ 果物【小玉すいか】	牛乳、豚肉、油揚げ	精白米、米粒麦、油、 つきこんにやく、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 はくさい、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、小玉すいか	796 kcal 26.4 g 23.8 g 2.2 g
5	木	枝豆じゃこごはん 牛乳 豆アジのから揚げ 五目きんぴら むらくも汁【芒種の頃の献立です】	牛乳、ちりめんじゃこ、 豆あじ、さつま揚げ、 鶏もも肉、卵	精白米、米粒麦、でんぶん、 油、つきこんにやく、さとう	むきえだまめ、しょうが、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 長ねぎ、こまつな	797 kcal 37.5 g 21.6 g 3.7 g
6	金	トマトクリームスパゲティ 牛乳 わかめサラダ ホワイトゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、 ツナ、生クリーム、 スキムミルク、粉チーズ、 わかめ、粉寒天	スパゲッティ、油、さとう	にんにく、たまねぎ、ぼんしめじ、 ホールトマト、ブロッコリー、にんじん、 こまつな、もやし、キャベツ、パイン缶	784 kcal 32.9 g 22.2 g 2.3 g
9	月	黒糖きな粉揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、 大豆、ツナ	油、コッペパン、黒砂糖、 油、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン	769 kcal 32.7 g 31.8 g 3.7 g
10	火	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳、さけ、みそ、 油揚げ、わかめ	精白米、米粒麦、油、 さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、切り干し大根、にんじん、 こまつな、キャベツ	767 kcal 35.4 g 20.5 g 3.7 g
11	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 野菜の梅和え 具だくさん汁 【入梅の頃の献立です】	牛乳、いわし、刻み昆布、 ちりめんじゃこ、みそ	精白米、米粒麦、でんぶん、 さとう、油、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 切り干し大根、ねり梅、だいこん、長ねぎ	781 kcal 29.9 g 22.0 g 2.9 g
12	木	ポークストロガノフ 牛乳 バジルドレッシングサラダ 果物【メロン】	牛乳、豚かた肉、 レンズまめ、生クリーム	精白米、米粒麦、小麦粉、 油、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト、キャベツ、 きゅうり、バジル、メロン	803 kcal 29.1 g 23.7 g 3.2 g
13	金	チリピーンズドッグ 牛乳 野菜の洋風煮込み キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、豚肉、ひよこまめ、 ピザ用チーズ、 ベーコン、鶏肉	コッペパン、油、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、 にんにく、セロリ、キャベツ、 こまつな、ホールコーン	781 kcal 35.5 g 34.5 g 4.0 g
14	土	ドライカレー 牛乳 フライドチキン ピクルス 冷凍みかん 【運動会】	牛乳、豚肉、鶏肉、 レンズまめ	精白米、米粒麦、油、小麦粉、 でんぶん、さとう	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、ピーマン、 だいこん、きゅうり、冷凍みかん	860 kcal 34.7 g 29.2 g 3.7 g
17	火	中華丼 牛乳 みそポテト フルーツあえ 【運動会予備日】	牛乳、豚かた肉、 なると、みそ	精白米、米粒麦、油、 さとう、でんぶん、 ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、 干ししいたけ、にんじん、 たけのこ（水煮）、たまねぎ、はくさい、 こまつな、みかん缶、パイン缶、ぶどう缶、 アロエ、ぶどうジュース	815 kcal 24.9 g 22.8 g 3.2 g
18	水	ひじきごはん 牛乳 肉じゃが ぱりぱりサラダ	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 大豆、豚肉	精白米、米粒麦、さとう、油、 じゃがいも、 つきこんにやく、 ワンタンの皮	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、こまつな	809 kcal 28.4 g 26.3 g 2.7 g
19	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 ナムル	牛乳、豚かた肉、生揚げ、 みそ	精白米、米粒麦、油、 さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ（水煮）、干ししいたけ、 こまつな、だいずもやし	799 kcal 33.7 g 27.7 g 2.9 g
20	金	肉汁うどん 牛乳 ぬた風あえ物 手作りまんじゅう	牛乳、油揚げ、 豚かた肉、こしあん、 いか、わかめ、みそ	冷凍細うどん、油、さとう、 小麦粉、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、 長ねぎ、こまつな、だいこん、みょうが	769 kcal 32.8 g 20.9 g 2.8 g
23	月	シシジューシー 牛乳 もずくと野菜のかき揚げ イナムドゥチ汁 【沖縄料理の献立です】	牛乳、豚肉、刻み昆布、 さつま揚げ、あさりむきみ、 もず、かまぼこ、みそ、 生揚げ	精白米、もち米、油、 小麦粉、米粉、こんにやく	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 にがうり、にんにく、だいこん、こまつな	795 kcal 30.4 g 28.3 g 3.5 g
24	火	いろいろ野菜のピラフ 牛乳 鶏肉と豆のトマトスープ アスパラサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、 いんげんまめ、 あさりむきみ	精白米、米粒麦、油、 バター、じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 マッシュルーム、グリーンピース、 赤パプリカ、にんにく、セロリ、 ホールトマト、キャベツ、 グリーンアスパラガス、黄パプリカ	768 kcal 28.5 g 24.2 g 3.2 g
27	金	ジャージャー麺 セレクトドリンク いもフライ 杏に豆腐 【セレクトドリンクです】	④コーヒータン、豚ひき肉、 鶏肉、レンズまめ、みそ、 八丁みそ、粉寒天、 調理用牛乳、練乳	油、むし中華めん、 さとう、でんぶん、 じゃがいも、小麦粉、パン粉	④りんごジュース、④オレンジジュース、 ④ぶどうジュース、しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、 こまつな、パイン缶、みかん缶	812 kcal 28.1 g 25.0 g 3.4 g
30	月	衣笠丼 牛乳 糸寒天のサラダ 水無月風ゼリー 【夏越の祓の献立です】	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 油揚げ、卵、糸寒天、 粉寒天、調理用牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 つきこんにやく、でんぶん、油、 甘納豆	しょうが、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、 もやし、こまつな、キャベツ	790 kcal 27.2 g 21.5 g 2.4 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
◎6月27日はセレクトドリンクのため④がついた飲み物から事前に選んだ好きな飲み物を選びます。

よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか
意識しながら食べる

★食べ物飲み込み
と、思ってから、さらに
10回かむようにする

★かみこたえのある
食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物、
飲み物で流し込まない

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。

6月分 一日あたりの平均	794	30.9
中学生 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0

「食育基本法」制定から20年...

6月は食育月間です!

食は生きる上での基本です