



令和7年度 6月献立表

※★印は県内産（ふるさと給食週間のみ記載）

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	麦ご飯					米 麦		745kcal 27.5g 28.2%	
		エッグカレー	うずら卵 豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油		
		たこマリネ	たこ			きゅうり キャベツ セロリー 玉ねぎ	砂糖	油		
		さくらんぼ				さくらんぼ				
3	火	麦ご飯					米 麦		721kcal 33.0g 28.2%	
		いかフライのレモンソースかけ	いか 卵			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま		
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ				
4	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	701kcal 27.4g 36.8%	
		セルフサンド用きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 片栗粉	油 アーモンド		
		大豆サラダ	マヨネーズ 大豆		アスパラガス	きゅうり	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ミックスポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
5	木	わかめご飯		わかめ			米 麦		707kcal 28.4g 29.5%	
		豆腐のまさご揚げ	豆腐 えび 鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ しょうが	片栗粉	油		
		チンゲン菜の磯香和え		のり	チンゲン菜	キャベツ		ごま油		
		道産子汁	豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが もやし とうもろこし 根深ねぎ	じゃがいも	バター		
6	金	ミルクピラフ	ウインナー	牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	米	バター	712kcal 30.9g 36.9%	
		鶏肉の香草焼き	鶏肉		パセリ	にんにく				
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	とうもろこし キャベツ		油		
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
9	月	うどん					小麦粉		806kcal 32.3g 20.2%	
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	干し椎茸				
		かみかみかき揚げ	さきいか 卵		にんじん 三つ葉	玉ねぎ ごぼう とうもろこし	小麦粉	油		
		フルーツ白玉の梅粥	和え			黄桃 みかん パイナップル	白玉だんご 砂糖			
10	火	麦ご飯					米 麦		708kcal 27.8g 22.7%	
		炒り豆腐	豚肉 豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	砂糖	油		
		かみかみ和え	さきいか		小松菜 にんじん	切干大根 とうもろこし	砂糖	ごま油 アーモンド		
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油		
11	水	バナナ				バナナ			714kcal 25.2g 39.9%	
		はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング バター		
		フィッシュサラダ	さわか			しょうが キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉	油		
12	木	あじさいゼリー				ぶどう果汁	砂糖 水あめ		722kcal 37.3g 29.9%	
		麦ご飯					米 麦			
		あじのさんが焼き	あじ 豚肉 卵 みそ		にんじん しそ葉	根深ねぎ 干し椎茸 しょうが	片栗粉	油		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
13	金	チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜				711kcal 31.8g 25.0%	
		じゃこご飯		ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	米 麦	油		
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう		砂糖	ごま油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ		ごま油		
16	月	バナナ				バナナ			758kcal 30.8g 32.1%	
		麦ご飯					米 麦			
		豚肉とピーマンの炒め物	★豚肉		パプリカ(赤) ピーマン	にんにく しょうが たけのこ パプリカ(黄)	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		駿河湾産わかめのお浸し		★わかめ	★小松菜 にんじん					
17	火	もやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	★もやし			714kcal 30.4g 26.3%	
		丹那の牛乳プリン	卵	★乳製品 寒天			砂糖			
		お茶ご飯			★せん茶		米 麦			
		あじの干物揚げ	★あじの干物					油		
17	火	小松菜のごま和え			★小松菜	★もやし ★キャベツ	砂糖	ごま	714kcal 30.4g 26.3%	
		国清汁	油揚げ みそ		にんじん ★小松菜	ごぼう 大根 ★生椎茸		油		
		抹茶玄米まんじゅう	小豆 生あん	寒天	★抹茶		★玄米 砂糖 水あめ			



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	水	玄米入り山型食パン		脱脂粉乳			★玄米★小麦粉 砂糖	ショートニング	759kcal 32.8g 33.5%	ふ る さ と 給 食 週 間
		県内産いちごジャム				★いちご	水あめ 砂糖			
		にじますのお茶パン粉焼き	★にじます		★せん茶	にんにく 	パン粉	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		
		チンゲン菜ソテー			にんじん ★チンゲン菜	★キャベツ		油		
		エリンギのクリームスープ	ベーコン 豆乳	チーズ	にんじん パセリ	★玉ねぎ ★エリンギ	★じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		丹那牛乳クレープ	卵 ゼラチン	★乳製品			小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン		
19	木	麦ご飯					米 麦		845kcal 29.2g 30.3%	
		トマーボー	豚肉 みそ ★豆腐		にんじん ★トマト にら	しょうが にんにく ★玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
		浜松餃子	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	ショートニング ごま油		
		パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり ★キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		静岡県産いちごのムース	ゼラチン 豆乳 大豆粉	寒天		★いちごピューレ	砂糖 水あめ でん粉	油		
20	金	市 内 統 一 献 立	麦ご飯				米 麦		726kcal 27.3g 27.5%	
		発芽玄米ふりかけ	かつお節 飛魚	昆布 のり	抹茶		★発芽玄米 米糠 でん粉 砂糖			
		黒はんぺんお茶ワイ	★黒はんぺん (さば・いわし・たら)		★せん茶		パン粉 小麦粉 でん粉	油		
		野菜のおかか和え	★かつお節		★小松菜 にんじん	★キャベツ ★もやし				
		かき玉みそ汁	豆腐 みそ ★卵		★チンゲン菜	★玉ねぎ えのき茸				
		県内産みかんゼリー				★みかん果汁	水あめ 砂糖			
23	月	麦ご飯					米 麦		780kcal 31.9g 29.4%	
		八宝菜	豚肉 うすら卵 いか		にんじん さやえんどう	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ヤングコーン	片栗粉	油 ごま油		
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油		
		ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド		
24	火	麦ご飯					米 麦		733kcal 25.1g 29.8%	
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		にんじん グリンピース	しょうが たまねぎ きくらげ	砂糖 片栗粉	油		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
		パイナップル				パイナップル				
25	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	731kcal 31.0g 34.8%	
		県内産みかんジャム				みかん	水あめ 砂糖			
		トマトソースハンバーグ	豆腐 豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖	油 バター		
		コーンポテト				とうもろこし	じゃがいも	バター		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	油		
26	木	酢飯					米 砂糖		812kcal 31.8g 25.9%	
		二色そぼろ	卵 マグロ			しょうが	砂糖	油		
		もやしとコーンのお浸し				もやし キャベツ とうもろこし		ごま		
		すまし汁			小松菜	ごぼう えのき茸	白玉だんご			
		りんごヨーグルト		乳製品 寒天		りんご	砂糖			
27	金	麦ご飯					米 麦		716kcal 30.2g 33.4%	
		さばのねぎソースがけ	さば			しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	なめこ				
30	月	麦ご飯					米 麦		721kcal 29.7g 32.0%	
		生揚げの四川煮	豚肉 厚揚げ みそ			しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		きゅうりのスタミナ漬				きゅうり にんにく		ごま ごま油		
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし	ワンタンの皮	油		

6月給食だより

- 6月の「歯と口の健康週間」にちなんで噛み応えのある食材（さきいか・ごぼう・大豆など）やカルシウムを豊富に含む食材（牛乳・小松菜・豆腐・ちりめんじゃこなど）を使ったメニューを出します。よく噛んで食べましょう。
- 6/16～6/20は、「ふるさと給食週間」です。この期間に、地元（県内産）の食材を使ったメニューを取り入れ、地域の自然、食文化、産業などについて理解を深めることなどを目的として行います。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

