

令和7年 6月学校給食献立予定表

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん		米, 強化米, 麦			603 kcal
	鶏肉のさっぱり煮	鶏	三温糖	しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ, 米酢, みりん, 清酒	33.4 g
	ひじきサラダ	ほしひじき	三温糖, ごま油	にんじん, だいずもやし, 切干しだいこん, えだまめ	こいくちしょうゆ, 米酢, 食塩	16.6 g
	玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐, かつお節, みそ		玉ねぎ, 葉ねぎ	昆布だし	
	牛乳	牛乳				
3火	ごはん		米, 強化米, 麦			654 kcal
	五目野菜炒め	豚	三温糖, ごま油, 片栗粉, 米油	キャベツ, にんじん, たけのこ, こまつな	こいくちしょうゆ, 清酒, 食塩, こしょう	29.7 g
	豆乳野菜汁	豚, 油揚げ, 豆乳, かつお節, 白みそ		たまねぎ, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	昆布だし	25.2 g
	牛乳	牛乳				
4水	ごはん		米, 強化米, 麦			619 kcal
	鯖の味噌煮	まさば, みそ	三温糖	しょうが	清酒	30.2 g
	切り干し大根の中華サラダ		ごま, 三温糖, ごま油	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, だいずもやし	食塩, 米酢, こいくちしょうゆ	22.4 g
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐, 蒸しかまぼこ, 乾燥わかめ, かつお節		葉ねぎ	清酒, うすくちしょうゆ, 食塩, 昆布だし	
	牛乳	牛乳				
5木	ごはん		米, 強化米, 麦			665 kcal
	麻婆豆腐	豚, 木綿豆腐, 赤みそ, かつお節	三温糖, ごま油, 片栗粉	にら, にんにく, しょうが	豆板醤, こいくちしょうゆ, 中華スプの素	29.5 g
	春雨サラダ	ハム	緑豆はるさめ, ごま油, 三温糖	きゅうり, にんじん	米酢, こいくちしょうゆ, 食塩	23.8 g
	牛乳	牛乳				
6金	セルフホットドック	ウインナーソーセージ	コッペパン	キャベツ	食塩, カレー粉	597 kcal
	ポトフ	鶏肉, かつお節	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, セロリ, えだまめ	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, 昆布だし	30.7 g
	牛乳	牛乳				23.1 g
9月	ごはん		米, 強化米, 麦			587 kcal
	牛肉とごぼうのうま煮	牛, 刻み昆布	メークイン, しらたき, 三温糖, 米油	ごぼう, にんじん	こいくちしょうゆ, 清酒, うすくちしょうゆ, みりん	22.8 g
	のり酢和え	ツナ, 焼きのり		キャベツ, こまつな, にんじん	こいくちしょうゆ, 米酢	18.3 g
	牛乳	牛乳				
10火	ごはん		米, 強化米, 麦			646 kcal
	鮭の塩麹焼き	鮭			塩麹	32.2 g
	筍とごぼうのマヨサラダ	ハム, みそ	三温糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	たけのこ, ごぼう, きゅうり, にんじん, スイートコーン	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう	20.6 g
	けんちん汁	油揚げ, かつお節	こんにゃく, ごま油	しめじ, にんじん, 葉ねぎ	昆布だし, こいくちしょうゆ, 清酒, 食塩	
	牛乳	牛乳				
11水	ごはん		米, 強化米, 麦			644 kcal
	竹輪の磯部揚げ	焼き竹輪, あおのり	薄力粉, ノンエッグマヨネーズ, 揚げ油			23.1 g
	茎わかめきんぴら	豚, 茎わかめ	ごま, 三温糖, ごま油, 米油	ごぼう, にんじん, こんにゃく	こいくちしょうゆ, みりん	20.6 g
	豆腐とわかめの味噌汁	木綿豆腐, 乾燥わかめ, かつお節, みそ		葉ねぎ	昆布だし	
	牛乳	牛乳				
12木	ごはん		米, 強化米, 麦			542 kcal
	豚キムチ	豚肉	米油	キムチ, キャベツ, にんじん, たまねぎ	こいくちしょうゆ, みりん, 清酒	21.4 g
	トックスープ	かつお節	トック, ごま油	にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ	こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう	14.6 g
	牛乳	牛乳				
13金	コッペパン		コッペパン			592 kcal
	グラタン	鶏肉, 普通牛乳, チーズブレッド	じゃがいも, 薄力粉, バター, パン粉	にんじん, たまねぎ, しめじ	食塩, こしょう	27.1 g
	押し麦のスープ	ベーコン, かつお節	おおむぎ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ	昆布だし, うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう	27.0 g
	牛乳	牛乳				
16月	ごはん		米, 強化米, 麦			688 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏		オレンジマーマレード	清酒, こいくちしょうゆ, 食塩	32.2 g
	切り干し大根のソース炒め	豚肉	米油	りよくとうもやし, にんじん, 切干しだいこん	中濃ソース, ウスターソース, こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう	26.2 g
	わかめと豆腐のみそ汁	乾燥わかめ, 木綿豆腐, かつお節, みそ		葉ねぎ	昆布だし	
	牛乳	牛乳				

17 火	ごはん		米, 強化米, 麦			609 kcal
	鰯の南蛮漬け	まあじ	片栗粉, 薄力粉, 揚げ油, 米油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	こいくちしょうゆ, 清酒, 米酢, 食塩	27.7 g
	モロヘイヤのおひたし	かつお節	三温糖	モロヘイヤ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし	うすくちしょうゆ	16.7 g
	牛乳	牛乳				
23 月	三色そばろごはん	合い挽き肉, おから, 鶏卵	米, 強化米, 麦	しょうが, えだまめ	こいくちしょうゆ, 食塩	683 kcal
	もずくのスープ	もずく, 木綿豆腐, かつお節		にんじん, 葉ねぎ	うすくちしょうゆ, みりん, 清酒, 昆布だし	33.4 g
	牛乳	牛乳				28.5 g
24 火	ごはん		米, 強化米, 麦			688 kcal
	豚肉のすき焼き	豚, 木綿豆腐	三温糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しめじ, こんにゃく	清酒, こいくちしょうゆ, みりん	30.7 g
	かみかみ和え	いか加工品(さきいか)	三温糖, ごま油, ごま	キャベツ, にんじん, セロリ, 切干しだいこん	こいくちしょうゆ, 米酢	21.9 g
	牛乳	牛乳				
25 水	ごはん		米, 強化米, 麦			800 kcal
	酢豚	豚	片栗粉, 揚げ油, 三温糖, 米油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	しょうが, 清酒, こいくちしょうゆ, 米酢, ケチャップ, 食塩	23.5 g
	中華スープ	鶏卵, かつお節		だいずもやし, しめじ, にんじん, チンゲンサイ	こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう	38.5 g
	牛乳	牛乳				
26 木	ごはん		米, 強化米, 麦			621 kcal
	鯖のソース煮	まさば	三温糖		こいくちしょうゆ, 清酒, 食塩, 豆板醤, オイスターソース	31.4 g
	もやしとニラのおひたし	焼きのり		りょくとうもやし, キャベツ, にら	こいくちしょうゆ, 米酢	22.1 g
	油揚げの白みそ汁	油揚げ, かつお節, 白みそ		しめじ, 葉ねぎ	昆布だし	
27 金	牛乳	牛乳				
	ピザトースト	ベーコン, チーズブレッド	食パン, オリーブ油, 三温糖	たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム, スイートコーン	ケチャップ, にんにく, 食塩, こしょう	508 kcal
	野菜たっぷりスープ	鶏, かつお節	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ, えだまめ	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, 昆布だし	28.7 g
	牛乳	牛乳				18.8 g
30 月	ごはん		米, 強化米, 麦			751 kcal
	お麩チャンプル	豚, 鶏卵	焼きふ, 三温糖, 片栗粉, 米油	キャベツ, にんじん, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, 清酒, 食塩	27.8 g
	小松菜のみそ汁	かたくちいわし, みそ		こまつな, 生しいたけ, たまねぎ, 葉ねぎ	昆布だし	35.4 g
	牛乳	牛乳				

●使用食品成分表

トック
米粉(うるち米)、塩、サトウキビ、ph調整剤、乳化剤、水

トックとは、韓国のお餅です。うるち米で作られているので、よもぎ団子に近い食感です。

棒状のトッボギをスライスしたものがトックです。もちもちしていますが、よく噛んで食べましょう！



6月食育だより

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