



# 令和7年 6月分献立表



坂橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	○	振替休業日						
3	火	○	台湾ラーメン キャラメルポテト	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、★調理用牛乳	中華めん、ごま油、油、さつまいも、植物油、グラニュー糖、★バター、★生クリーム	にんにく、生姜、人参、もやし、にら、小松菜、長葱、きくらげ	831	27.9	33.0
4	水	○	麦ごはん 魚の西京焼き かみかみサラダ 冬瓜のすまし汁	★牛乳、さわら、白みそ、★さきいか、鶏肉、豆腐、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、米粒麦、三温糖、白ごま、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参、大根、長葱、冬瓜、みつば、えのきたけ	735	34.6	20.3
5	木	○	キムチチャーハン 春雨スープ チーズ蒸しパン	★牛乳、豚肉、★調理用牛乳、★たまご、★クリームチーズ	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、ごま油、緑豆春雨、でんぷん、薄力粉、油、砂糖	生姜、白菜キムチ、玉葱、長葱、人参、にら、にんにく、白菜、もやし、チンゲンサイ	753	26.5	24.6
6	金	○	黒糖パン 豆腐のミートグラタン ふわふわ卵スープ	★牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、ベーコン、★たまご、★粉チーズ	★黒砂糖パン、炒め油、小麦粉、油、じゃがいも、ソフトパン粉	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、粒コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、トマトピューレ、トマトジュース	814	38.8	37.0
9	月	○	ブルコギ丼 中華風コンソースープ	★牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、でんぷん	玉葱、もやし、にら、人参、生姜、にんにく、干し椎茸、たけのこ水煮、粒コーン缶、チンゲンサイ	785	34.8	21.4
10	火	○	いわしの蒲焼き丼 白菜の梅肉和え 貝だくさんみそ汁	★牛乳、いわし、油揚げ、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぷん、砂糖、白ごま、油、じゃがいも	小松菜、白菜、人参、梅干し、ごぼう、大根、こんにゃく、長葱	779	30.2	21.9
11	水	○	《とれたて村～春かぼちゃ～》 ナン/バターチキンカレー フレンチサラダ 春かぼちゃの豆乳プリン	★牛乳、鶏肉、★豆乳、★たまご	★ショートニングパン、油、じゃがいも、★バター、★生クリーム、油、砂糖	レモン、にんにく、生姜、玉葱、トマトピューレ、春かぼちゃ、ポイルトマト、キャベツ、小松菜、人参、粒コーン缶	744	28.1	33.9
12	木	○	豚肉のみぞれ丼 生揚げ入りピリ辛スープ	★牛乳、豚肉、豚ひき肉、冷凍生揚げ、赤みそ、白みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、でんぷん、油、ごま油、練りごま	生姜、糸こんにゃく、人参、たけのこ水煮、玉葱、干し椎茸、大根、万能ねぎ、長葱、小松菜、にんにく	805	33.2	27.3
13	金	○	チキンライス チーズオムレツ 野菜スープ	★牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、★たまご、★ダイスチーズ、★調理用牛乳、豚肉、ベーコン	学校給食用無洗米、ソフトマーガリン、油、★バター、じゃがいも	トマトジュース、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、粒コーン缶、にんにく、セロリー、キャベツ、小松菜	760	32.8	27.8
16	月	○	スパゲッティミートソース 彩りサラダ あじさいゼリー	★牛乳、豚ひき肉、大豆、粉寒天、★調理用牛乳、寒天	スパゲッティ、油、★バター、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、エリンギ、ポイルトマト、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、粒コーン缶、ぶどうジュース	716	28.2	23.2
17	火	○	枝豆と梅の混ぜごはん 塩肉じゃが 荳わかめサラダ	★牛乳、豚肉、★ひじき、くさわかめ	学校給食用無洗米、白ごま、油、じゃがいも、三温糖、砂糖、ごま油	カリカリ梅干し、梅びしお、枝豆、人参、玉葱、糸こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、粒コーン缶、大根	766	26.4	19.5
18	水	○	1学期末考査						
19	木	○							
20	金	○							
23	月	○	ごはん あじフライ 白菜のおひたし 塩麴入りみそ汁	★牛乳、あじ、★たまご、豆腐、油揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ	学校給食用無洗米、薄力粉、生パン粉、ソフトパン粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	白菜、人参、ごぼう、冬瓜、長葱	788	32.7	22.6
24	火	○	コーンピラフ 鶏肉のレモンソースがけ レタスとトマトの卵スープ	★牛乳、鶏肉、ウィンナー、ベーコン、★たまご	学校給食用無洗米、ソフトマーガリン、油、薄力粉、でんぷん、砂糖、じゃがいも	玉葱、人参、粒コーン缶、マッシュルーム水煮、ピーマン、レモン、レタス、トマト	824	29.0	33.1
25	水	○	《ふれあい農園会～じゃがいも～》 ジャージャー麺 スパイシーポテトビーンズ くだもの	★牛乳、豚ひき肉、八丁みそ、赤みそ、大豆	中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、人参、玉葱、長葱、干し椎茸、たけのこ水煮、★すいか	844	33.0	24.3
26	木	○	豚のしぐれごはん 野菜入り卵焼き 根菜の煮もの	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、★たまご、鶏肉	学校給食用無洗米、もち米、砂糖、じゃがいも、油	人参、ごぼう、生姜、さやいんげん、玉葱、長葱、たけのこ水煮、れんこん、こんにゃく、干し椎茸、大根	777	34.4	24.6
27	金	○	胚芽パン ムサカ(じゃが芋となすのグラタン) レヴィシアスーパ(ひよこ豆のスープ)	★牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、レンズ豆、★調理用牛乳、★ピザチーズ、豚肉、ひよこ豆	★胚芽パン、油、薄力粉、じゃがいも、★バター、小麦粉	人参、玉葱、トマトピューレ、なす、にんにく、キャベツ、小松菜	786	37.2	37.2
30	月	○	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 豆腐とわかめの味噌汁	★牛乳、鶏肉、生わかめ、豆腐、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、薄力粉、でんぷん、じゃがいも、油、三温糖	生姜、にんにく、人参、玉葱、さやいんげん、粒コーン缶、大根、長葱、小松菜	804	28.4	21.4

※ 食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

6/23～6/27は残菜調査期間となります！  
普段よりも、残さず食べることを意識して  
食品ロスを減らしましょう★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月分平均	783	31.5
坂橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5