

6月 中学校給食予定献立表

2025年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
2 (月)	牛乳	ごはん	キムチ豆腐 ちくわのカレー揚げ 美生柑	795	25.8	2.0
3 (火)	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き からし和え 豚汁	747	31.2	3.1
4 (水)	牛乳	ガーリック トースト	クリームシチュー カリカリ大豆のサラダ	756	24.9	3.9
5 (木)	牛乳	ハヤシライス	シャキシャキポテトサラダ ジューシーフルーツ	775	21.7	2.3
6 (金)	牛乳	麦ごはん	油麩入り肉じゃが 焼きししゃも ごま和え	727	25.9	2.0
9 (月)	牛乳	キーマカレー ライス	こんにゃくサラダ 小玉すいか	780	26.2	2.2
10 (火)	牛乳	ごはん	厚揚げのホイコーロー風 中華和え 美生柑	782	26.6	2.1
11 (水)	牛乳	黒砂糖コッペパン	ホキのバーベキューソース コーンポテト ビーフンスープ	766	29.7	3.8
12 (木)	牛乳	ぜんまいごはん	ますのレモン塩麹焼き キャベツとわかめの和え物 すまし汁	755	35.1	4.2
13 (金)	牛乳	町田産 キムチチャーハン	青梗菜とたまごのスープ フルーツヨーグルト	730	22.8	3.8
16 (月)	牛乳	ごはん	さばのピリ辛ソース ナムル 五目スープ	761	27.4	3.5

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
17 (火)	牛乳	パセリライス	チリビーンズ ツナサラダ 河内晩柑	790	26.9	3.1
18 (水)	牛乳	枝豆とわかめの ごはん	ねぎとしらすのたまご焼き おかか和え 豆乳みそ汁	747	31.0	3.5
19 (木)	牛乳	ソース焼きそば	みそポテト あじさいゼリーポンチ	726	17.0	4.5
20 (金)	牛乳	ごはん	シーホー豆腐 パンサンスー ジューシーフルーツ	731	25.7	2.0
23 (月)	牛乳	ごはん	八宝菜 大根ときゅうりの華風漬け カミカミ佃煮	739	27.8	3.5
24 (火)	牛乳	麦ごはん	さばのカレー焼き 磯香和え けんちん汁	729	29.5	2.3
25 (水)	牛乳	スパゲッティ ミートソース	わかめサラダ オレンジマーマレードケーキ	794	28.9	3.5
26 (木)	牛乳	ごはん	ますフライ 柚子ドレッシングサラダ ひよこ豆のたまごスープ	863	32.6	3.1
27 (金)	牛乳	ごはん	FC町田ゼルビア 管理栄養士考案献立 グリルチキンの ガーリックハニースー스가け 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮 ひじきふりかけ	844	33.4	4.5
30 (月)	牛乳	ごはん	ほっけのみそマヨネーズ焼き 野菜炒め 白玉入り田舎汁	748	29.1	2.1

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
 ※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。
 ※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

今月の地産産使用食材

たまねぎ
じゃがいも
きゅうり



～「食べる力」＝「生きる力」を育む 食育～

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。

食べることは、生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。

食育月間をきっかけに、自分や家族の「食」について考えてみませんか？

具体的な食育の内容はこんなこと！

- ◆家族そろって食事をする
- ◆「早寝」「早起き」をして、生活リズムをととのえる
- ◆食べ物を大切にできる気持ちを持つ
- ◆栄養バランス満点の給食を残さず食べる
- ◆食事のあいさつをしっかりとる
- ◆食事のマナーに気をつけて食べる(あいさつ、姿勢、お皿の持ち方)

食育で育てたい食べる力(内閣府「食育ガイド」より)



いつの時代も変わらず大人気！！

きな粉パンを提供しました！



小学校でも1、2を争うほど大人気の「きなこパン」。
調理員さんが朝早くから、約3300個のパンを美味しく調理してくださいました。
小学校以来の給食でのきな粉パンの登場に喜んでいただけたことと思います。

気温も湿度も高くなり、食欲も落ち気味になる季節ですが、しっかり食べて、体力をつけましょう！



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

