

令和7年6月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
2	月	豚玉丼		もやしのごまあえ	米 麦 でんぷん ごま 砂糖 ごま油	豚肉 卵 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	820 30.1
3	火	食パン		冷し中華 じゃが芋の炒め りんごジャム	食パン チャンポン麺 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ハム 卵 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし しめじ たまねぎ りんごジャム	755 32.7
かみかみCaメニュー								
4	水	麦ごはん		磯風味カツ きゅうりのおかか和え 豆腐のみそ汁	米 麦 油	牛乳 磯風味カツ 豆腐 わかめ あげ みそ	きゅうり キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	729 26.2
5	木	じゃこパン		肉団子スープ れんこんサラダ	食パン 緑豆春雨 油 アーモンド ごま 砂糖	ちりめん チーズ 牛乳 鶏肉 卵 ソフトピーズ かまぼこ ハム	コーン たまねぎ しょうが 白菜 にんじん きくらげ ねぎ れんこん きゅうり	743 36.5
6	金	昆布めし		ごぼういりこ豆 根菜汁	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 水あめ さといも	すきこんぶ 鶏肉 あげ 牛乳 いりこ いり大豆 豆腐 さつま揚げ	にんじん ごぼう いんげん ねぎ だいこん れんこん	816 29.9
毎日地場産物週間								
9	月	麦ごはん		豚肉生姜焼き わかめワンドンスープ かむふりかけ	米 麦 油 ワンタン ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	755 30.0
10	火	コッペパン		ちゃんぽん 蒸ししゅうまい どうもろこし	コッペパン ちゃんぽん麺 油 とうもろこし	牛乳 豚肉 かまぼこ シューマイ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ コーン	759 31.2
11	水	白ごはん		きびなごサクサク揚げ 梅の香サラダ けんちん汁	米 でんぷん 油 こんにゃく さといも	牛乳 きびなご かまぼこ 豆腐 鶏肉	レタス きゅうり にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	733 27.8
12	木	ミルクパン減		空豆クリームシチュー ごぼうサラダ	ミルクパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん そらまめ コーン ごぼう きゅうり キャベツ	866 32.8
13	金	郷土料理たこめし		南瓜のそぼろ煮 酢の物	米 砂糖 油 こんにゃく 春雨 ごま	たこ あげ 牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん かぼちゃ しょうが グリーンピース たまねぎ きゅうり	809 33.9
中体連応援給食								
16	月	勝つかレーライス		海草サラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 パン粉	鶏肉 ロースカツ 卵 牛乳 海草サラダ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース だいこん きゅうり	853 31.2
17	火	銀チョコパン (新メニュー)		ハンバーグ和風ソース コールスロー ポテトスープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	クリーム 牛乳 ハンバーグ ベーコン	ごぼう たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん パセリ しめじ コーン 切干大根	755 27.5
18	水	麦ごはん		W鶏の唐揚げ甘辛だれ すまし汁	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 レバー 竜田揚げ 豆腐 かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん ねぎ	814 35.4
19	木	食パン		鉄のミートソーススパ フルーツヨーグルト	食パン スパゲティ 砂糖 油 グラニュー糖	牛乳 牛肉 豚肉 大豆ペースト レバー 竜田揚げ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 缶 にんにく 黄桃 トマトジュース みかん バイン パナナ	765 31.2
20	金	雑穀キムチごはん		ひじきの焼きはるさめ ユイミータン	米 十五穀米 砂糖 ごま 油 はるさめ でんぷん	豚肉 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 ハム	キムチ しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく クリームソー コーン	825 30.1
万博給食～世界味の旅～								
23	月	台湾 ルーロー飯		豆乳スープ タピオカカフェオレゼリー	米 砂糖 油 ごま ブラックタピオカ	大豆 豚肉 牛乳 さくらえび 豆腐 豆乳	にんにく しょうが ねぎ もやし エリンギ にら えのきたけ にんじん しいたけ	771 27.8
24	火	フランス フランスパン		ブイヤベース マセドアンサラダ マーガリン	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 バター 油 マーガリン オリーブオイル	牛乳 ちくえび 白身魚 あさり ハム	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト フロccoliリー ミルポア レタス きゅうり	789 33.9
25	水	タイ ガバオライス		タイ風豆腐と大根スープ	米 砂糖 油	鶏肉 大豆ペースト 卵 牛乳 ハム	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく だいこん えのきたけ にんじん ねぎ ホールコーン みつば	754 31.0
26	木	カナダ メープルトースト		チキンウイング サラダ チキンヌードル	食パン マーガリン 油 砂糖 メープルシロップ 米粉 パゲティ	牛乳 手羽先 ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん パセリ	813 31.5
27	金	メキシコ メキシカンライス		タコス ビーンズスープ	米 油 トルティーヤ オリーブオイル 砂糖 じゃがいも	ベーコン 牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆 ミックスピーズ	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン レタス いんげん ホールトマト コーン	849 28.4
30	月	韓国 ビビンバ		チョレギサラダ わかめスープ	米 麦 砂糖 ごま ごま油	牛肉 牛乳 ハム わかめ かまぼこ 韓国のり	にんじん しいたけ にんにく もやし いんげん レタス コーン きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	765 27

6月は食育月間です！

毎年恒例のテーマ別給食を実施します！①歯の健康作り週間にちなんだかみかみカルシウムメニュー ②上天草・天草の地場産物 ③中体連応援給食（スポーツに必要な栄養がたっぷり！）



「万博給食～世界味の旅」

現在大阪で開かれている「大阪・関西万博2025」にちなんで、給食でも万博を開催します。献立を考えたのは、小中の健康委員、給食委員のみなさんです。気になる国をピックアップして代表的な料理を調べてくれました。6月の目玉です。お楽しみに！



今月の郷土料理 13(金)たこめし

人気の郷土料理たこめしは、天草の多くのレストランでも出される人気メニューです。たこは疲れをとってくれる栄養「タウリン」をふくみます。

