



令和7年 6月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
よくかんで食べよ

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	豚キムチご飯		中華たまごスープ 春雨サラダ	米 油 砂糖(三温) ごま油 ごま 澱粉(じゃがいも) はるさめ	豚肉 普通牛乳(飲用) 卵 ハム 錦糸卵	白菜キムチ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ だけのこ えのきたけ きゅうり もやし	752 24.0
3	火	麦ごはん		けんちん汁 おかかあえ 納豆	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 こんにゃく	普通牛乳(飲用) 鶏肉 豆腐 かつお節 冷凍一食納豆	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ きゅうり もやし	688 27.6
「歯と口の健康週間」								
4	水	コッペパン		ばりばり焼きそば フルーツ白玉	コッペパン 油 焼チャー(炒) 麺 でんぶ 白玉餅 砂糖	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	746 24.1
5	木	梅ちりめんごはん		豆乳みそ汁 ししゃもフライ ツナサラダ	米 油 砂糖(三温)	ちりめん 普通牛乳(飲用) 豆腐 いりこ 豆乳 ししゃもフライ ノンドリップツナ	カリカリ梅 たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	693 27.0
6	金	アーモンドトースト		ひじきスバゲティ 枝豆と大豆のサラダ	食パン アーモンド グラニュー糖 バター 油 パセリ 砂糖(三温) オリーブ油	普通牛乳(飲用) 鶏肉 さつま揚げ あげ 枝豆むき身 大豆	ひじき たまねぎ にんじん こまつな しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	899 34.8
9	月	ごはん		あおさ汁 ごぼうハンバーグ ゆかり和え	米	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 ごぼうハンバーグ	あおさ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ だいこん ゆかり きゅうり	714 35.6
10	火	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 かみかみ揚げ 塩昆布あえ	米 精麦(ぶちまる君) 油	普通牛乳(飲用) 豆腐 いりこ さきいか 大豆	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ ごぼう キャベツ きゅうり こんぶ	823 28.7
11	水	ガーリックトースト		春雨の坦々スープ 豚しゃぶサラダ	食パン バター 油 春雨 砂糖(三温) イタリアンソース	普通牛乳(飲用) 豚肉 蒸し挽き割り大豆	たまねぎ ねぎ にんにく もやし しょうが にんじん きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	845 29.5
12	木	とうもろこしご飯		旨煮 キャベツのごま酢和え	米 とうもろこし バター 油 じゃがいも こんにゃく ごま 砂糖(三温) さといも	普通牛乳(飲用) 鶏肉 うすら卵 さつま揚げ いんげん	にんじん 県産水煮蓮根 ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ わかめ	765 25.1
13	金	キャラメル蒸しパン		カレーうどん ごまネーズサラダ	ホームケーキミックス キャラメル 熊本県産薄力小麦粉 砂糖 バター うどん ごま 純ねり胡麻	牛乳 普通牛乳(飲用) 鶏肉 かまぼこ かつお節 ハム	たまねぎ にんじん もやし ねぎ こんぶ だいこん きゅうり	760 25.6
16	月	麦ごはん		豚汁 さばの味噌煮 ピーマンの塩昆布和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま こんにゃく 砂糖(三温) ごま(むぎ)	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 いりこ 焼さば	にんじん ごぼう ねぎ しょうが だいこん ピーマン もやし こんぶ	837 32.1
17	火	ごはん		スーミタン 春巻き オクラのさっぱり和え	米 澱粉(じゃがいも) 油 ごま	普通牛乳(飲用) 卵	たまねぎ にんじん ねぎ コーン ちんげん菜 オクラ わかめ キャベツ きゅうり レモン果汁	734 21.1
18	水	ミルクパン		マカロニスープ レタスサラダ アセロラゼリー	ミルクパン マカロニ(細) 砂糖(三温) イタリアンソース	普通牛乳(飲用)	たまねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり アセロラゼリー	703 22.2
19	木	ごはん		鶏汁 太刀魚のかばやき サラ玉ドレッシング和え	米 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖(三温) ごま	普通牛乳(飲用) 鶏肉 豆腐 いりこ 太刀魚唐揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	752 26.1
「中体連応援」給食								
20	金	セルフカツサンド		オニオンスープ	丸パン 油 じゃがいも オリーブ油	ヒレカツ 普通牛乳(飲用) ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	674 26.8
23	月	ごはん		中華スープ 酢鶏	米 でんぶ ごま油 じゃがい 澱粉(じゃがいも) アーモンド 小麦粉(薄力粉) 砂糖(三温) 油	普通牛乳(飲用) 卵 鶏肉	わかめ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きくらげ ピーマン だけのこ	896 28.9
24	火	タコライス		ゴーヤチャンプルー もずくスープ	米 精麦(ぶちまる君) 油	牛肉 豚肉 クッキングチーズ 普通牛乳(飲用) かつお節 かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト ねぎ レタス キャベツ もやし もずく にがり	754 31.3
25	水	コッペパン		きつねうどん オーロラサラダ マーシャルピーンズ	コッペパン うどん 砂糖(三温) マーシャルピーンズ	普通牛乳(飲用) あげ 鶏肉 かまぼこ かつお節	にんじん しいたけ ねぎ こんぶ ブロッコリー キャベツ コーン	764 29.2
26	木	麦ごはん		マーボー豆腐 中華風ツナポテト	米 精麦(ぶちまる君) 澱粉 砂糖(三温) じゃがいも ごま ごま油	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆 枝豆むき身 ノンドリップツナ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	766 31.2
27	金	食パン		タイピーエン コールスローサラダ コロッケ	食パン はるさめ 牛肉コロッケ 大豆白絞油(揚げ油用)	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ うすら卵 ハム	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ だけのこ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	732 27.2
30	月	カレーライス		海藻サラダ	米 じゃがいも ごま 砂糖 油	鶏肉 普通牛乳(飲用)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが わかめ 海藻サラダ キャベツ きゅうり コーン	786 21.3

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯に良い食事のポイント

- 歯を丈夫にする、カルシウムを多く含む食材を食べましょう。(牛乳や小魚、小松菜や納豆など)
- よくかむことで、消化や吸収を助け、虫歯や歯周病の予防にも役立ちます。
- かむ回数を増やすために、かみ応えのある食べ物や食材を大きく切るなどの工夫をしましょう。



歯が丈夫だと
いわれている
歯垢



1回の食事では
約3,990回
かんでいると
いわれている