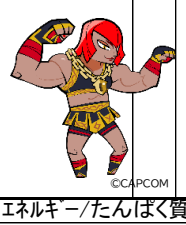
令和7年度

6月 月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	パン 牛乳 スラッピージョー コンソメスープ 魚肉ソーセージ	麦ごはん 牛乳 カレー コールスローサラダ チーズ	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう けんちん汁 小魚	パン 牛乳 ハンバーグ サワーキャベツ マリーザのミネストローネ	ごはん 牛乳 五目いなりのうま煮 人参のごま炒め 豆腐のみそ汁 アセロラゼリー	パン 牛乳 焼きそば フルーツのヨーグルトがけ	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	パン 牛乳 白身魚のスイートチリソースがけ 五目卵スープ 牛乳混入粉末コーヒー	ごはん 牛乳 セルフきつねごはんの具 ブロッコリーのごま和え 鶏団子汁
材料名および使用量（g）	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 25 1 鶏ひき肉 16.9 1 にんにく(JA) 0.13 4 たまねぎ 26 4 ひよこ豆 12 1 エリンギ 5.2 4 米粉 2.6 5 三温糖 1.3 5 塩 0.13 ケチャップ 9.1 ウスターソース 6.5 一味唐辛子 0.01 ベーコン 13 1 たまねぎ 52 4 にんじん 10.4 3 ホールコーン 6.5 4 しめじ 5.2 4 じゃがいも 39 5 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.04 水 130 魚肉ソーセージ 1本 1	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 23 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 45.5 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 13 1 カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 キャベツ 45.5 4 ホールコーン 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 三温糖 1.56 5 酢 0.52 塩 0.01 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 54 1 ごぼう 32.5 4 米粉 5.2 5 でん粉 4.55 5 油 7.8 6 にんじん 6.5 3 むき枝豆 6.5 4 料理酒 3.9 上白糖 1.69 5 濃口しょうゆ 2.6 みりん風調味料 1.56 水 13 こんにゃく 13 5 じゃがいも 26 5 切干大根 2.6 4 にんじん 13 3 干し椎茸 0.52 4 豆腐 19.5 1 薄揚げ 9.1 1 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 淡口しょうゆ 2.6 みりん風調味料 0.65 水 130 小魚 1袋 2	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 キャベツ 45.5 4 ホールコーン 6.5 4 上白糖 1.17 5 淡口しょうゆ 1.04 レモン果汁 0 4 酢 1.3 ベーコン 10.4 1 マカロニ 13 5 玉ねぎ(JA) 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 30 5 セロリ 5.2 4 スキムミルク 5.2 2 大豆 11 1 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.39 4 トマトピューレ 7.8 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 117	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 五目いなり 1こ 1 三温糖 1.5 5 上白糖 0.5 5 濃口しょうゆ 2 水 20 にんじん 35 3 すりごま 1.5 6 ごま油 0.8 6 三温糖 0.26 5 みりん風調味料 0.26 淡口しょうゆ 1.04 豆腐 50 1 大根 10 4 玉ねぎ(JA) 13 4 えのきたけ 6.5 4 ちくわ 12 1 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 156 ミニゼリー(アセロラ) 1こ 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 焼きそば麺 70.2 5 豚肉 13 1 平天 6.5 1 キャベツ 39 4 たまねぎ 52 4 にんじん 15 3 小松菜 6.5 3 しめじ 6.5 4 ウスターソース 0.91 とんかつソース 1.3 塩 0.01 こしょう 0.01 粉末ガラスープ 0.01 油 0.65 6 パイナップル 32.5 4 桃 19.5 4 アロエ 16.9 4 ヨーグルト 65 2 上白糖 1.95 5 干しブドウ 5 4	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ちくわ 1本 1 青のり 0.4 2 米粉 11 5 塩 0.05 油 5 6 ひじき 3 2 大豆 9.1 1 鶏ささみほぐし 7.8 1 にんじん 6.5 3 三温糖 1.3 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 2.6 だしパック 1.95 水 13 みりん風調味料 0.65 油 0.2 6 豚肉 13 1 玉ねぎ(JA) 52 4 豆腐 26 1 じゃがいも 26 5 にんじん 10 3 薄揚げ 3.6 1 えのきたけ 3.9 4 青ねぎ 3.9 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 110 1 豚ひき肉 26 1 大豆 15 1 たまねぎ 84.5 4 にんじん 15 3 エリンギ 6 4 青ねぎ 3.9 3 干し椎茸 0.65 4 土しょうが 0.65 4 にんにく 0.39 4 粉末ガラスープ 1.3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 2.6 赤みそ 3.25 1 みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でん粉 1.3 5 水 1.3 春雨 5.2 5 キャベツ 32.5 4 にんじん 6.5 3 酢 2.99 濃口しょうゆ 2.99 上白糖 1.56 5 ごま油 1.04 6	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 5 6 にんにく 0.24 4 酢 4.8 上白糖 4.2 5 みりん風調味料 6 トウバンジャン 0.36 塩 0.24 でん粉 0.48 5 豚肉 15 1 卵 26 1 玉ねぎ(JA) 45.5 4 チンゲンサイ 13 3 えのきたけ 10.4 4 にんじん 13 3 淡口しょうゆ 2.6 粉末ガラスープ 1.56 こしょう 0.04 でん粉 1.56 5 水 130 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 薄揚げ 33 1 ちりめんじゃこ 3.9 2 切干大根 1.04 4 土しょうが 0.65 4 三温糖 5.2 5 淡口しょうゆ 4.68 料理酒 4.68 ブロッコリー 52 3 すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 豆腐 45.5 1 鶏団子 26 1 小松菜 16.9 3 大根 15.6 4 しめじ 3.9 4 にんじん 7 3 たまねぎ 23.4 4 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 130
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	747kcal 32.7g	826kcal 27.2g	781kcal 31.8g	761kcal 33.2g	723kcal 23.6g	765kcal 28.2g	792kcal 28.2g	742kcal 28.9g	719kcal 31.2g	778kcal 32.6g



米・米粉・米粉マカロニ・カレールウ・大豆・豆腐（奈良県）
厚焼き卵・キャベツの平つくね・こんにゃく（奈良県）
小松菜（高取町・御所）、たまねぎ（高取町・五条市）
トマト（五條市）、にんにく（高取町）、青ねぎ（奈良市）
生しいたけ（大淀町）、そうめんのふし（宇陀市）

日・曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	30日(月)
献立名	パン 牛乳 バインミー レタスのスープ	ごはん 牛乳 奈良県産キャベツの平つくね 小松菜のゆずポン酢和え 飛鳥汁	ごはん(橿原市の米) 牛乳 厚焼き卵 茎わかめの五目煮 にゅうめん汁	パン 牛乳 フリカセ・デ・ポーヨ ブロッコリーサラダ アヒアコ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ たまねぎのすき焼き	パン 牛乳 コロッケ ツナサラダ コーンスープ	麦ごはん 牛乳 タコライス もずくスープ パイナップル	パン 牛乳 フランクフルトのトマトソース煮 クリームスープ ヨーグルト
材料名および使用量（g）	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 大根 45.5 4 にんじん 13 3 いりごま 1.6 6 酢 1.95 三温糖 1.56 5 塩 0.01 豚肉 57 1 玉ねぎ(JA) 39 4 濃口しょうゆ 1.95 三温糖 1.3 料理酒 0.39 こしょう 0.13 油 0.65 6 米粉マカロニ 12 5 じゃがいも 15.6 5 ウインナー 13 1 レタス 35 4 えのきたけ 6.5 4 玉ねぎ(JA) 32.5 4 ホールコーン 6 4 にんじん 6.5 3 淡口しょうゆ 1.95 コンソメ 2.6 こしょう 0.05 水 130	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 キャベツの平つくね 1こ 1 油 5 6 小松菜(JA) 19.5 3 キャベツ 26 4 切干大根 1.95 4 ゆずポン酢 2.6 酢 0.13 上白糖 0.13 5 淡口しょうゆ 0.13 鶏肉 19.5 1 豆腐 25 1 薄揚げ 8.5 1 はくさい 19.5 4 大根 15 4 ごぼう 6.5 4 酢 少々 にんじん 13 3 青ねぎ(JA) 6 3 土しょうが 1.3 4 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 牛乳 15.6 2 スキムミルク 5.2 2 水 130	米(橿原市産) 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵(奈良県産) 1切 1 茎わかめ 13 2 豚肉 13 1 平天 13 1 こんにゃく 12 5 にんじん 7 3 いりごま 1.3 6 三温糖 1.04 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 1.69 みりん風調味料 0.91 油 0.39 6 そうめんのふし(JA) 9 5 薄揚げ 11 1 玉ねぎ(JA) 39 4 鶏ささみほぐし 7.8 1 生しいたけ(JA) 3.9 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 にんじん 13 3 淡口しょうゆ 1.95 料理酒 1.04 だしパック 6.5 水 130	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 62.3 1 玉ねぎ(JA) 35 4 にんじん 7 3 さやいんげん 3.5 3 にんにく(JA) 1.04 4 油 0.78 6 赤ワイン 0.65 トマト(JA) 13 3 ケチャップ 2.6 三温糖 1.04 5 コンソメ 0.65 ウスターソース 1.3 こしょう 0.01 ブロッコリー 45.5 3 上白糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 酢 1.3 オリーブ油 0.78 6 ホールコーン 20 4 ベーコン 13 1 県)大豆 3.9 1 じゃがいも 57.6 5 玉ねぎ(JA) 40 4 にんじん 9.1 3 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.04 水 156	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6 6 豚肉 15 1 油 0.65 6 玉ねぎ(JA) 78 4 小松菜(JA) 13 3 はくさい 26 4 にんじん 13 3 こんにゃく 19.5 5 焼き豆腐 45 1 高野豆腐 2.6 1 青ねぎ(JA) 10.4 3 上白糖 0.65 5 三温糖 4.55 5 濃口しょうゆ 5.2 みりん風調味料 0.91 料理酒 0.52	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 5 6 まぐろ水煮 26 1 キャベツ 39 4 ピーマン 3.9 3 卵抜きマヨネーズ 6.5 6 淡口しょうゆ 0.65 こしょう 0.01 油 0.26 6 ウインナー 10 1 じゃがいも 39 5 玉ねぎ(JA) 52 4 にんじん 6.5 3 クリームコーン 10.4 4 ホールコーン 13 4 パセリ 0.07 3 スキムミルク 5.2 2 米粉 3.9 5 みそ 1.3 1 コンソメ 1.95 塩 0.13 こしょう 0.04 水 117	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 10.4 1 豚ひき肉 30 1 塩 0.01 こしょう 0.01 大豆 19.5 1 たまねぎ 32.5 4 にんにく 1.3 4 土しょうが 1.3 4 油 1.3 6 料理酒 2.6 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.95 上白糖 1.95 5 濃口しょうゆ 1.95 コンソメ 1.04 カレー粉 0.01 チーズ 10.4 2 キャベツ 39 4 鶏ささみほぐし 10.4 1 かまぼこ 7.8 1 もずく 19.5 2 小松菜 26 3 えのきたけ 6.5 4 にんじん 13 3 切干大根 1.04 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.56 淡口しょうゆ 2.6 水 130 パイナップル 1袋 4 「沖縄料理」	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 玉ねぎ(JA) 20 4 にんじん 3 3 油 0.3 6 トマトピューレ 4 ケチャップ 2 とんかつソース 2 三温糖 1.5 5 コンソメ 0.1 パセリ 0.02 3 水 10 鶏肉 15 1 じゃがいも 45.5 5 玉ねぎ(JA) 58.5 4 にんじん 9.1 3 しめじ 6.5 4 ホールコーン 6.5 4 むき枝豆 3.9 4 牛乳 10.4 2 スキムミルク 5.2 2 米粉 6.5 5 みそ 1.95 1 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 水 104 ヨーグルト 1こ 2
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	720kcal 33.8g	742kcal 28.6g	739kcal 30.7g	721kcal 36.6g	738kcal 26.9g	825kcal 32.4g	766kcal 33.4g	749kcal 35.8g

世界の料理(キューバ)

6月23日は、沖縄慰霊の日です。

（平和の礎）

毎年6月は、

食事の重要性を知る

心身の健康を育む

食品を選択する力をつける

感謝の心でいただく

社会性を養う

6つの基礎食品群：1群…たんぱく質,2群…無機質,3群…カロテン・ビタミン,4群…ビタミン,5群…炭水化物,6群…脂質
6月分栄養素等平均摂取量 エネルギー；kcal,たんぱく質；g,脂質；g,カルシウム；mg,鉄；mg,ビタミンA；μgRE,
ビタミンB1；0.mg,ビタミンB2；0.mg,ビタミンC；mg, 食物繊維；g, 食塩相当量；g

食品名横の と のマーク の説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。