



令和 7 年 6 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
		主食 飲み物 おかず	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 牛乳 鱈のにんにくバター醤油 ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁	乳 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき ぶたにく あぶらあげ さつまあげ だいず ひじき とうふ みそ	にんにく レモン こんにやく にんじん えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	784	31.4
3	火	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 芋もち団子汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら いももち	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく なた	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん だいこん ごぼうこんにやく こまつな	770	29.7
4	水	かみかみ長崎ちゃんぽん(ホット中華麺) 牛乳 しゅうまい(3コ) コーンサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら かんきつドレッシング	ぶたにく なた かまぼこ いか ぎゅうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	810	37.3
5	木	ごはん 鶏ごぼうピラフの具 牛乳 かみかみいかリングフライ ABCマカロニスープ	卵 乳 コムギ 乳 卵 小麦 小麦	ごはん バター あぶら あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	ベーコン とりにく たまごそぼろ ぎゅうにゅう いかリングフライ ウインナー	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん コーン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	752	27.9
6	金	フラワーロールパン 揚げそば 牛乳 かみかみナムル(ドレッシング) アーモンド小魚	小麦 小麦 乳 (コムギ) コムギ	フラワーロールパン おしちゅうかめん あぶら ごま かんこくナムルドレッシング	ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう くきわかめ アーモンドこざかな	にんじん たまねぎ もやし キャベツ もやし にんじん きゅうり	770	28.8
9	月	ごはん 牛乳 かみかみ小えびの唐揚げ 麻婆なす豆腐	乳 小麦 えび コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう こえびのからあげ とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ なす ビーマン	805	31.5
10	火	ごはん 牛乳 チキンマスタート焼き かみかみれんこんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	乳 コムギ	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンマスタート焼き ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ わかめ みそ	れんこん にんじんこんにやく たまねぎ ねぎ	750	28.3
16	月	あぶらみそ丼(ごはん) 牛乳 夏野菜スープ 水まんじゅう	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも みずまんじゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん なす ビーマン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン あかピーマン じゃがいも えだまめ	805	30.5
17	火	カレーライス(もち麦ごはん) 牛乳 カラフルサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	もちむぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シュレッドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	838	25.3
18	水	ジャージャー麺(ホット中華麺) 牛乳 春巻き れんこんサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦 (小麦)	ホットちゅうかめん きびざとう ごま でんぶん ごまあぶら あぶら ちゅうかドレッシング	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう はるまき	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん れんこん	895	30.1
19	木	食育の日 広島菜めし 牛乳 がんす 呉の肉じゃが ひろしまっこ汁	乳 小麦 コムギ	ひろしまなめし あぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう がんす ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ しらたき にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	813	27.0
20	金	チーズフィッシュバーガー(子どもパン) たらボーションフライ サンド用サラダ(ドレッシング) スライスチーズ 牛乳 コーンスープ	(小麦) 小麦 乳 乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら サウザンアイランドドレッシング バター じゃがいも	たらボーションフライ スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	817	34.9
23	月	ごはん 牛乳 飛び魚の竜田揚げ 豆腐の中華煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とびうおのたつたあげ とうふ ぶたにく なた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	753	29.7
24	火	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフリッター チンジャオロースー 五目スープ	乳 小麦 コムギ 卵 コムギ	ごはん あぶら あぶら きびざとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こもちししゃもフリッター ぶたにく とりにく とうふ なた うずらのたまご	しょうが たけのこ にんじん ビーマン にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ かつお節	839	34.5
25	水	なすのかけ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(2コ) 冷凍みかん	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	にんじん だいこん ほししいたけ なす ねぎ こまつな みかん	803	31.9
26	木	すめし 子ぎつね寿司の具 牛乳 ねぎ塩まんじゅう じゃが芋のみそ汁	卵 コムギ 乳 小麦	すめし さとう じゃがいも	ぶたにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう とうふ わかめ みそ	にんじん れんこん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	788	26.1
27	金	ナン ドライキーマカレー 牛乳 ジュリエンスープ レモンカスタードタルト	小麦 乳 小麦 乳 コムギ 卵 乳 小麦	ナン あぶら じゃがいも パンこ レモンカスタードタルト	ぶたにく ぶたレバー だいず シュレッドチーズ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	786	36.7
30	月	夏越ごはん ごはん 野菜かき揚げ 牛乳 小松菜の煮びたし(かつお節) 沢煮椀	小麦 乳 コムギ コムギ	ごはん やさいかき揚げ あぶら きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし ぶたにく かまぼこ	だいこん こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	815	19.8
計 18 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません			平均栄養量	800 30.1

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。
※コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※主食用場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

～6月の行事食～

4日～10日 歯と口の健康週間

★本日はかみかみ献立です。

19日 広島県郷土料理

30日 夏越の祓献立



★6月11・12・13日は学校総合体育大会のため、給食の提供はありません。