

2025 年 6 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
2 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			822	32.5	634
	きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん・ねぎ	しめじ・エリンギ・えのきたけ・たまねぎ・にんにく	スパゲティ	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	キャベツのレモン酢あえ			キャベツ・レモン果汁	さとう		酢・塩				
3 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			747	26.6	404
	タコスミート	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ		油	こしょう・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・塩・チリパウダー			
	ゆでキャベツ			キャベツ				塩			
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉	バター	コンソメ・塩・こしょう			
4 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			785	26.2	359
	鶏とごぼうのごまからめ	とり肉			ごぼう	でんぶん・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
5 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			731	30.5	421
	ホキの和風マリネ	ホキ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢			
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	五目汁	とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし	こんにゃく	油	うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
6 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	30.6	330
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		みりん・酒			
	野菜のごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		うすくちしょうゆ・(削り節)			
9 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			839	33.5	534
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	酒・塩・クミンパウダー・こしょう			
	キャベツとパプリカのソテー			赤ピーマン・黄ピーマン	キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉・ウィンナー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
10 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			753	27.1	282
	鶏ポテト	とり肉				でんぶん・じゃがいも・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	野菜のオイスター炒め			にんじん・にら	キャベツ		油	オイスターソース・塩・こしょう			
	中華コーンスープ	卵			たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
11 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			715	30.5	526
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	チンゲン菜のからしあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	米みそのみそ汁	油揚げ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		(削り節)			
	あじさいゼリー					あじさいゼリー					
12 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			765	26.2	321
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・干しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素			
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆				でんぶん	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉			
	手作りごまドレサラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	練りごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
13 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			828	28.5	416
	なすと厚揚げのマーボー	豚肉・厚揚げ・赤みそ		ねぎ	たまねぎ・なす・えだまめ・干しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	青菜の中華炒め			チンゲンサイ・にんじん	もやし・にんにく		油	中華スープの素・塩・こしょう			
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
16 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			803	34.0	435
	あじのトマトソースかけ	あじ		トマト・パジル	たまねぎ	でんぶん	油	白ワイン・トマトケチャップ・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう			
17 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			747	34.3	372
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	キャベツの土佐あえ	かつお節			キャベツ・もやし			こいくちしょうゆ			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・しめじ			(削り節)			
18 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			709	25.4	316
	ホキの中華風あんかけ	ホキ		黄ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こしょう・酒・中華スープの素・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢			
	春雨サラダ			こまつな・にんじん	キャベツ	はるさめ・さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			



日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
19 (木) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	817	32.7	423
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	たまねぎ・しめじ	こんにゃく・さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	切り干し大根サラダ	ツナオイル漬け		にんじん・こまつな	切干しだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・こしょう			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・米粉					
20 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			778	23.4	341
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース			
	福神漬けのあえ物				キャベツ・福神漬け		ごま	塩			
	フローズンパイ				パイナップル						
23 (月) 	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			732	28.2	330
	ツナサラダ (ツナサンド)	ツナオイル漬け			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン		グリーンアスパラガス	キャベツ		油	こいくちしょうゆ・塩			
	ラタトゥイユ			かぼちゃ・トマト水煮	ズッキーニ・なす・たまねぎ・セロリー・にんにく	さとう	油	コンソメ・塩			
24 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			821	28.0	565
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	しらたきのきんぴら炒め			にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	夏野菜のみそ炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん	しょうが・たまねぎ・なす	さとう	油	こいくちしょうゆ			
25 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			752	22.9	381
	豚キムチ	豚肉		にんじん・ねぎ	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶん	油	中華スープの素・こいくちしょうゆ			
	米粉入りチヂミ			にら・にんじん	たまねぎ	米粉・小麦粉・さとう	油	塩・こいくちしょうゆ・酢・トウバンジャン			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
26 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			703	28.0	334
	卵の甘酢あんかけ	卵			たまねぎ	さとう・でんぶん	油	塩・酒・うすくちしょうゆ・酢・(削り節)			
	じゃがいものおかかまぶし	かつお節			たまねぎ	じゃがいも	油	こいくちしょうゆ			
	豚汁	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・ごぼう	こんにゃく		(削り節)			
27 (金) 	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米			789	28.6	440
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でんぶん	油				
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)			
30 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			778	31.8	323
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん			
	じゃがいもとコーンのソテー				とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
	玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					

※食材は都合により変更になることがあります。

☆。♪

食のかけはし

☆。♪

～給食&食育だより～

6月は『食育月間』です。
食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育ピクトグラムを知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的に、農林水産省によって作成されたものです。シンプルな絵で、子どもから大人まで誰でもわかるようになっています。「食育ピクトグラム」を参考に、食生活をチェックしてみましょう。

1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

5 よくかんで食べよう

6 手を洗おう

7 災害にそなえよう

8 食べ残しをなくそう

9 産地を応援しよう

10 食・農の体験をしよう

11 和食文化を伝えよう

12 食育を推進しよう

給食で地産地消 6月の鈴鹿市産や三重県産の使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- 米 (コシヒカリ)
- 豚肉
- 大豆
- 油揚げ
- 豆腐
- おから
- 赤みそ
- 干しいたけ

- 鈴鹿茶
- 卵
- にんじん
- キャベツ
- 玉ねぎ
- じゃがいも
- ねぎ

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- ひじき
- 豚ひき肉
- 米粉
- バター
- わかめ
- ひきわり大豆
- 小麦粉 (あやひかり)

鈴鹿市産食材 (ごはん以外) を使用する日に地産地消マークをつけています。

6月の給食目標「よくかんで食べよう」

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。
よくかんで食べることは、むし歯の予防、肥満防止、脳や言葉の発達など、よいことがたくさんあります。
よくかむために、歯を丈夫にするカルシウムもとってね！

給食レシピ紹介 ～6月の献立より～

おうちDE食育

切り干し大根サラダ

＜材料／5人分＞

- 切り干し大根 15 g
- にんじん 75 g
- 小松菜 50 g
- まぐろ油漬け 25 g
- しょうゆ 4 g
- 砂糖 2 g
- マヨネーズ 25 g
- こしょう 少々

※給食では卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

＜作り方＞

- ①切り干し大根は水で戻し、やわらかくゆでる。一度水気を切ってから、しょうゆ、砂糖で煮て冷ます。
- ②小松菜をゆでて冷水にとり、水気を切って食べやすい長さに切る。にんじんをせん切りにしてゆで、水気を切って冷ます。
- ③ボウルに①、②とまぐろ油漬けを入れて、マヨネーズとこしょうであえる。

＜6月の旬の食材＞

- アスパラガス ・ズッキーニ ・トマト ・なす ・さやいんげん
- パプリカ ・パイナップル ・新じゃがいも ・いわし ・あじ など