



令和7年度 千登世橋中学校
6月 献立表



月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
2 スタミナ丼 春雨サラダ オレンジゼリー 牛乳			3 キムチチャーハン わんたんスープ 大学芋 牛乳			4 虫歯予防デー ゆかりごはん 魚のみそチーズ焼き 黒酢ドレサラダ みそ汁 牛乳			5 ご飯 鶏肉とちくわの煮物 煮浸し 抹茶プリン 牛乳			6 みそラーメン 中華和え 卵蒸しパン 牛乳		
829kcal	30.5g	23.4g	852kcal	25.2g	25.7g	770kcal	36.1g	20.3g	926kcal	37.2g	30.9g	751kcal	29.2g	21.8g
9 マーボー豆腐丼 パリパリサラダ 柑橘類 牛乳			10 チキンライス コーンクリームスープ ツナサラダ 牛乳			11 セルフチキンカツバーガー ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳			12 五目ご飯 千草焼き ごまおひたし いなか汁 牛乳			13 夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 柑橘類 牛乳		
795kcal	31.4g	25.0g	766kcal	27.2g	24.6g	897kcal	37.9g	31.0g	762kcal	35.0g	25.1g	830kcal	26.2g	25.3g
16 チーズダッカルビ丼 大根サラダ 目玉焼きゼリー 牛乳			17 ガーリックライス チキンのBBQソース オニドレサラダ BLTスープ 牛乳			18 ご飯 鶏じゃが みそドレサラダ カルピスゼリー 牛乳			19 ご飯 魚のみそのせ焼き 韓国風サラダ せんべい汁 牛乳			20 ツナトマトスパゲティー コーンサラダ ココアケーキ 牛乳		
812kcal	29.1g	24.3g	797kcal	30.1g	30.5g	780kcal	27.7g	21.3g	750kcal	34.3g	19.8g	900kcal	32.2g	29.7g
23 沖縄慰霊の日 ジュシー ゴーヤチャンプルー 冬瓜スープ パインゼリー 牛乳			24 ご飯 いかの甘辛揚げ 和風サラダ みそけんちん汁 牛乳			25 期末考査 給食無し			26 期末考査 給食無し			27 期末考査 給食無し		
780kcal	35.8g	24.1g	789kcal	35.4g	19.0g									
30 ドライカレーライス ごまドレサラダ メロン 牛乳			 6月は環境月間 & 6月5日は環境の日 もったいない① 食べ残し 飲み残し ごみになってしまうからもったいないよ。 もったいない② 好ききらい きらい！ だけで食べる機会を失うのは もったいないよ。											
815kcal	27.7g	24.6g												

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

