

2025 6月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数 20回

日	曜	献立名(())内は1人分の個数です	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		カミングデーと、 フィッシュデーもよろしく!	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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・ 種実				
2	月	麦ごはん 牛乳 焼き肉 鉄人サラダ なめこ汁	ふた肉 油揚げ ハム みそ 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが もやし なめこ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	906	40.6	29.5	3.6
3	火	バターパン 牛乳 スープスパゲティ だいこんとツナのサラダ バナナ	ベーコン まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ にんにく しめじ とうもろこし きゅうり だいこん バナナ	パン スパゲティ 油 ドレッシング	バター	783	26.9	29.7	3.1
4	水	麦ごはん 牛乳 とり肉の塩から揚げ 切干だいこんのサラダ ギョーザスープ	とりに肉 ふた肉	牛乳	にんじん	だいこん もやし たけのこ キャベツ しめじ にんにく ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ドレッシング 油 ごま油 ごま	858	32.2	24.1	3.5
5	木	麦ごはん 牛乳 卵焼き 浦上(うらがみ) そぼろ けんちん汁	卵 ふた肉 さつまあげ 豆腐 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	876	34.3	22.8	3.0
6	金	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 粒マスタードサラダ ABCマカロニスープ	ふた肉 ハム とり肉	牛乳	にんじん フロッキー パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも マカロニ 砂糖 でん粉	油	875	29.6	27.4	2.5
9	月	麦ごはん(のり) 牛乳 さばのスタミナ焼き さっぱりあえ 豚汁	さば 豆腐 とり肉 みそ ふた肉 かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	もやし きゅうり うめ だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	807	32.6	19.9	1.8
10	火	きな粉トースト 牛乳 きつねうどん ごぼうサラダ	とりに肉 油揚げ なると きな粉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	パン マーガリン はちみつ ごま うどん マヨネーズ 砂糖	油	819	28.7	28.7	3.8
11	水	鶏飯(とりめし) 牛乳 きびなごのかりかり焼き(3本) ちくさあえ まるやか豆乳みそ汁	とりに肉 生揚げ さつま揚げ きびなご ちくわ 豆乳 みそ	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ しめじ だいこん ねぎ しいたけ	米 さといも すりごま 砂糖 パン粉	油	755	40.1	19.0	3.1
12	木	麦ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ 荳わかめと野菜のスープ	ふた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし しいたけ ねぎ	米 麦 春雨 小麦粉	ごま ごま油 油	927	30.8	32.2	2.6
13	金	夏のドライカレー 牛乳 シーザーサラダ 栃木県民ゼリー(イチゴゼリー)	ふた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン フロッキー	たまねぎ なす きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 麦 クルトン ゼリー	油 ドレッシング	852	27.9	27.4	2.1

★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。

★週末に家庭へ持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。

★食材は、都合により変更するときもありますが、御了承ください。

6月は、「食育月間」です。食育とは、人間が生涯にわたって健全な食生活を送れるよう、食に関する知識や技術を身につけ、健康的な食生活を実践する力を育む教育のことです。家庭での食育は、家族と一緒に食事をしたり料理をすることで、食に関する知識や興味を育むことでしょう。学校での食育は、給食や授業を通して学びます。「家庭だけ」「学校だけ」ではなく、双方連携して食育を実践していきましょう。

2025 6月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数 20回

日曜	献立名()内は1人分の個数です	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
	カミングデーと、フィッシュデーもよろしく！ 	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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・種実						
16月	県産大麦ごはん 牛乳 セルフ栃木ポークの焼き肉丼 もやしのサラダ むらくも汁	ふた肉 かまぼこ 豆腐	油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ まいたけ ねぎ	しいたけ しょうが	米 大麦 でん粉	油	824	33.6	24.6	2.2
17火	県産小麦ミルクパン 牛乳 やきそば もやしと大豆のサラダ ヨーグルト	ふた肉 ハム	なると 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	パン やきそば麺	油 ドレッシング	864	35.8	23.2	3.0	
18水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 県産豚肉にら入りギョーザ 豆腐と青菜のスープ	ふた肉 豆腐	とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれん草	キャベツ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	853	31.7	26.0	2.6	
19木	栃木ポークのガバオライス(県産大麦入) 牛乳 アスパラサラダ ポトフ風スープ	ふた肉 とり肉	大豆	牛乳	にんじん グリーンアスパラ にら ピーマン	たまねぎ きゅうり かぶ	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	900	36.0	29.8	2.1	
20金	五目ごはん(県産大麦入) 牛乳 とり肉の南部焼き スパゲティサラダ 栃木県産野菜のスープ	ふた肉 ハム	とり肉 みそ	牛乳	にんじん きぬさや フロッキー	かんぴょう しいたけ きゅうり なめこ ねぎ	ごぼう しょうが まいたけ もやし	米 大麦 スパゲティ さといも 砂糖	ごま ドレッシング	788	33.2	24.6	3.2
23月	麦ごはん 牛乳 カツオカツ・ソース コーンサラダ マロニースープ 	かつお とり肉	魚肉ソーセージ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しめじ	とうもろこし たまねぎ	米 麦 春雨 パン粉	油 ドレッシング ごま油	808	27.3	24.1	2.1
24火	コッペパン(イチゴジャム) 牛乳 青のりポテトビーンズ ほうれん草のツナあえ ジュリエンスープ	大豆 まぐろフレーク	ベーコン	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草 ピーマン	キャベツ だいこん	たまねぎ セロリ	パン じゃがいも でん粉 ジャム	マヨネーズ ごま油 油	809	29.2	32.8	2.7
25水	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ(3個) 中華風サラダ マーボー豆腐	ふた肉 豆腐	くらげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく	だけのこ もやし ねぎ にんにく	米 麦 でん粉 春雨 小麦粉	ごま油 油	938	36.1	30.3	3.8
26木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきとチキンのサラダ 豆乳パンナコッタ	ふた肉 とり肉	豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	きゅうり にんにく	米 麦 じゃがいも パンナコッタ	油 ドレッシング	870	29.1	22.6	3.8

27日(金)は、那須地区総合体育大会のため、給食はありません。(大会がなく、学校で学習する部も、お弁当の持参をお願いします)

30月	チキンライスのホワイトソースかけ 牛乳 オムレツ フルーツポンチ	とり肉 卵	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ グリーンピース とうもろこし みかん・パイナップル・もも	エリンギ とうもろこし	米 麦 小麦粉 ゼリー	油 生クリーム	898	28.6	29.8	2.5
-----	---	----------	------	------------	------------------------------	--	----------------	----------------------	------------	-----	------	------	-----

※噛ミングDayについて

噛み応えのある食材を使用した日に表記しています。

噛ミングDay

よく噛むとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛むことは、よく味わうことです。

このマークのある日の献立は、1口30回を目安によく噛むことを意識して食べましょう(^o^)

よく噛んで食べるために準備はテキパキと！学級全員で協力しよう！

※Let's eat fish

魚を使用した献立の日に表記しています。

魚の脂質に含まれるDHAは、脳細胞を活性化させてくれるとても重要な栄養素です！食事から脳を元気にすることで、午後からもしっかり集中できます。

給食で提供される魚は、ほとんど骨がなく柔らかく食べやすいです。

魚の日を楽しみましょう♪

栄養量	月平均栄養量			
	851	32.2	26.4	2.9
学校給食実施基準	830	27.0 ~ 41.5	18.4 ~ 27.7	2.5 未満