




日	曜	献立名 ~()内は提供数です~  カミングデーとフィッシュデーもよろしくね	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	たんぱく質	脂質	塩分
			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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	月	麦ごはん 牛乳 お魚ソーセージフライ ささみのさっぱりサラダ 豆乳入りタンタンスープ	豚肉ソーセージ 鶏肉 豚肉 かつおぶし 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり 玉ねぎ もやし 梅	米 麦 砂糖	油 ごま	868	32.3	27.2	2.6
2	火	コッペパン 牛乳 チーズインハンバーグ 彩りサラダ キュービースープ	豚肉 かまぼこ いんげん豆 油揚げ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー こまつな	玉ねぎ キャバツ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	789	32.0	24.6	3.7
3	水	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2個) メンマあえ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 シューマイの皮	油 ごま油	843	33.3	25.2	2.5
4	木	今日はむし歯予防デーです 麦ごはん 牛乳 いかメンチカツ 千草あえ 豚汁 ミニフィッシュ	いか ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	大根 もやし キャバツ ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま	783	34.3	19.5	3.4
5	金	わかめごはん 牛乳 ひややっこ・しょうゆ ごまあえ 肉じゃが くだもの(オレンジ)	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さいいんげん	もやし 玉ねぎ キャバツ しょうが オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	835	29.2	19.4	1.7
8	月	豚肉どんぶり (白米・豚肉どんぶりの具) 牛乳 無限キャバツ なめこ汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ なめこ キャバツ もやし	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	821	31.4	24.1	2.6
9	火	コッペパン 牛乳 スラッピースョー 野菜サラダ 白いんげんのクリームスープ	豚肉 大豆 ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	キャバツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも バター	油 ドレッシング	827	34.8	29.3	3.6
10	水	麦ごはん 牛乳 春巻き ピリ辛きゅうり ホイコーロー	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャバツ きゅうり 大根 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 春巻きの皮	ごま油 油 ドレッシング	829	31.5	25.0	2.1
11	木	バター香るとうもろこしごはん 牛乳 5種の魚介ナゲット(3個) スバゲティサラダ わかめスープ	たちうお いか あじ たら いわし 鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャバツ もやし ねぎ	米 スバゲティ 小麦粉 ドレッシング	油 ごま バター	861	29.8	27.6	3.7
12	金	ポークカレー 牛乳 ツナサラダ チーズ	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャバツ きゅうり にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	889	28.3	25.3	3.1
15日~22日までは「地産地消ウィーク」です。普段よりも多く、栃木県や那須町産の農産物を使用しています。私たちのふるさとの味を楽しみましょう。												
15	月	二色どんぶり (県産麦ごはん・豚そぼろ&炒り卵) 牛乳 鉄人サラダ 県産豆腐の味噌汁 県産ヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 大豆 ハム みそ	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	803	34.8	24.3	3.0

2026

6月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数21回

日	曜	献立名 ~()内は提供数です~   カミングデーと フィッシュデーも よろしくね	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	たんぱく質	脂質	塩分	
			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	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
16	火	米粉パン(とちあいかジャム) 牛乳 タンドリーチキン 高原野菜のサラダ かぶのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス えだまめ	キャベツ とうもろこし かぶ しょうが	きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんにく	米粉パン いちごジャム じゃがいも	ごま油 ラー油	802	37.9	31.1	2.6
17	水	九尾のちから飯 牛乳 おひたし 卵ときくらげのスープ	豚肉 卵 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆 こまつな	ごぼう しいたけ もやし ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ バター	811	31.8	24.3	2.3
18	木	ごはん 牛乳 鶏肉のネギソースかけ ごま風味サラダ きつね汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら 枝豆	ねぎ きゅうり まいたけ しょうが	キャベツ 大根 しょうが	米 砂糖	油 ごま油 ごま	803	36.0	18.4	2.8
19日(金)は、那須地区総合体育大会のため、給食はありません。													
22	月	五目ごはん 牛乳 とちまるくん卵焼き もやしと大豆のサラダ 田舎汁	油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 ハム 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし かんぴょう なめこ	しいたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 さといも	油 ドレッシング	803	34.8	24.3	3.0
23	火	セサミトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ミネストローネ さくらんぼゼリー	ウインナー 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー きゅうり にんにく	キャベツ 玉ねぎ	食パン はちみつ じゃがいも マカロニ ゼリー	マーガリン ごま ドレッシング	913	33.6	35.6	3.6
24	水	タコライス 牛乳 じゃこサラダ 野菜スープ	大豆 豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん トマト こまつな パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	きゅうり 大根 レモン汁	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	806	31.7	22.9	3.0
25	木	あんかけラーメン 牛乳 肉団子(2個) りっちゃんサラダ マーラーカオ	豚肉 鶏肉 なると 魚肉ソーセージ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	きくらげ しょうが 大根 きゅうり とうもろこし レモン汁 キャベツ	しょうが きゅうり レモン汁	中華麺 でん粉 マーラーカオ	油 ごま油	818	35.4	25.8	4.0
26	金	麦ごはん 牛乳 青さ入りアジフライ 春雨サラダ 中華スープ	アジ かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ 青さ	にんじん にら	キャベツ しめじ もやし	もやし えのき ねぎ	米 麦 春雨 パン粉	油 ごま油 マヨネーズ	844	30.7	26.7	2.8
29	月	チキンハヤシライス 牛乳 コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー とうもろこし マッシュルーム	キャベツ しょうが みかん	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	867	29.8	22.0	3.3
30	火	小さい黒パン 牛乳 冷やしサラダうどん スペイン風オムレツ いちごヨーグルト	ハム 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	もやし キャベツ	キャベツ	パン 黒砂糖 うどん	ごま油	888	34.7	23.2	3.7
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>Let's eat fish Day 魚を使用した日に表記 しています</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>噛ミングDay 噛み応えのある食材を 使用した日に 表記しています</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>月平均栄養量</p> <p>学校給食実施 基準</p> </div> </div>										833	32.8	25.0	3.0
										830	27.0 ~41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満