

# 2025年(令和7年)6月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	★あかしっ子大好きメニュー パン ★揚げ鶏のレモンだれ もやしのソテー オニオンスープ 牛乳	カレーライス (ごはん キーマカレー) ツナサラダ チーズ 牛乳	ごはん マグロカツ ごまマヨごぼう 春雨スープ 牛乳	ごはん 味つけのり じゃがいものそぼろ煮 ひつつみ汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 茎わかめと キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	★世界の料理 パン ★レチョ ★サワトカ 押し麦スープ 牛乳	ごはん ポークコロケ 切干大根のソース炒め わかめスープ 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉としめじの オイスターソース炒め 中華スープ 牛乳	米粉パン 鶏肉の スイートチリソース ブロッコリー ポトフ 牛乳	ガパオライス (ごはん ガパオライスの具) ビーフンスープ パインスティック 牛乳	パン 豚肉のカラフルソテー 海と畑のサラダ トマトソイチャウダー 牛乳
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	米粉パン(米粉・小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80
材	鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 レモン果汁 5 酢 0.56 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 5.5 水 1	豚ひき肉 36 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1 水 105	マグロカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 ごぼう 25 にんじん 6 枝豆 4 サラダ油 0.4 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 4.5 酢 1 しょうゆ(うすくち) 0.9 ごま 0.3 こしょう(黒) 0.02 ツナ油漬け 10 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	のり(味付け)(1袋) 2 じゃがいも 45 豚ひき肉 30 平天 5 玉ねぎ 15 にんじん 7 こんにゃく 10 しょうが 0.5 グリンピース 3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 清酒 1 水 1	豚肉 55 しょうが 2 玉ねぎ 20 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.2 茎わかめ 6 キャベツ 20 ツナ油漬け 5 にんじん 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(和風ごま) 4.5	荒挽かquelウインナー 20 大豆 20 玉ねぎ 25 にんじん 12 にんにく 0.1 サラダ油 1 トマト 10 ケチャップ 3 ウスターソース 0.4 パプリカパウダー 0.05 ブイヨン(粉末) 0.3 塩 0.2 こしょう(白) 0.02	ポークコロケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 切干大根 4 豚肉 10 玉ねぎ 10 キャベツ 20 にんじん 6 サラダ油 1 清酒 0.1 みりん 0.6 ウスターソース 2.5 とんかつソース 3.5 こしょう(白) 0.02	ふりかけ(魚)(1袋) 2.8 鶏肉 60 しめじ 15 じゃがいも 30 にんじん 15 サラダ油 1.5 オイスターソース 1.7 清酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.4 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.15	鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パプリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2	豚ひき肉 45 玉ねぎ 40 赤ピーマン 5 にんにく 0.3 オイスターソース 2.3 清酒 1.3 しょうゆ(うすくち) 1 みりん 1.3 砂糖 0.6 ナンプラー 0.65 トウバンジャン 0.26 バジルペースト 0.2 かたくり粉 1.5 サラダ油 1	豚肉 50 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 しょうが 0.3 にんにく 0.2 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.6 ツナ油漬け 5 ひじき乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(クリームごま) 6
	玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206	チーズ(1個) 10 牛乳 206	はるさめ 7 鶏肉 15 玉ねぎ 20 はくさい 20 にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 150 牛乳 206	ひつつみ 10 鶏肉 15 豆腐 35 かぼちゃ 25 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	豆腐 30 かぼちゃ 25 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	豚肉 10 押し麦 8 玉ねぎ 15 はくさい 15 にんじん 9 セロリー 1 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206	わかめ・乾 0.5 鶏肉 10 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 10 キャベツ 10 もやし 10 青ねぎ 1 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.5 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.5 削り節 6 水 175 牛乳 206	豚肉 20 玉ねぎ 15 キャベツ 10 もやし 10 にんじん 9 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 155 牛乳 206	ブロッコリー 25 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 2 チキンフランク 20 じゃがいも 40 にんじん 15 玉ねぎ 15 キャベツ 10 セロリー 2.5 とうもろこし 5 サラダ油 1 塩 0.7 しょうゆ(うすくち) 0.8 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉末) 0.02 ブイヨン(ポーク) 27 水 115 牛乳 206	鶏肉 12 ビーフン 10 もやし 15 はくさい 10 にんじん 10 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.7 ごま油 0.3 削り節 6 水 170 パインスティック(1個) 40 牛乳 206	ベーコン 11 玉ねぎ 35 じゃがいも 25 サラダ油 1 トマト 20 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 100 牛乳 206

## ♥あかしっ子大好きメニュー♥

今年の給食の中から人気メニューを紹介します。

### 2日 揚げ鶏のレモンだれ

揚げ鶏のレモンだれは、兵庫県赤穂市の給食で人気がある「鶏肉のレモン漬け」をベースに作りました。小学校でも人気があり、あかしっ子大好きメニューに登場しています。レモンのさわやかな香りと甘酸っぱい味つけが揚げた鶏肉とよく合い、食欲が増します。



揚げ鶏のレモンだれ

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯と口の健康週間にあわせ、噛み応えのある「茎わかめとキャベツの和え物」「ごまマヨごぼう」を取り入れました。歯の健康は、運動や勉強のパフォーマンス向上につながります。

- ◎よく噛むことで歯のかみ合わせや体のバランスが整います。
- ◎よく噛んでストレス解消、緊張を和らげます。
- ◎よく噛んで唾液の分泌を促進します。唾液は虫歯を予防します。

噛む回数を意識することで健康な歯を保ち、免疫力、踏ん張る力、パフォーマンス力などがアップします。



**世界の料理 (ポーランド共和国)**

**9日 レチョ・サワトカ**

ポーランドではじゃがいもやパンを主食に、煮込み料理やスープがよく食べられています。「レチョ」はソーセージと大豆の入ったトマト味の炒め煮です。「サワトカ」は、火を通した食材を和えた「野菜サラダ」のことをいい、酸味のきいたキャベツが入ったポテトサラダです。

スウェーデン  
リトアニア  
ベラルーシ  
ポーランド  
ウクライナ  
チェコ  
スロバキア

# 2025年(令和7年)6月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	今月の平均栄養量
献立	★総体応援メニュー ★カツカレー (ごはん チキンカツ チキンカレー) コーンのソテー キャンディーチーズ(3個) 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 白菜のごま和え すまし汁  牛乳	パン 鶏肉の ハニーマスタードソース 添え野菜 コーンスープ  牛乳	★食べよう兵庫の食材 もずく丼 (ごはん もずく丼の具) じゃがいもと 豚肉のうま煮 もち麦ふし麺汁 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 大根の味噌汁  牛乳	パン いちごジャム 鱈のマリネ 親鶏とキャベツのサラダ 卵スープ  牛乳	★季節の献立 ごはん ★ゴーヤ入り 厚揚げの炒め物 つくね汁  牛乳	★季節の献立 ごはん 回鍋肉 ★冬瓜スープ アセロラゼリー  牛乳	エネルギー 755kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.5g カルシウム 362mg マグネシウム 100mg 鉄 4.1mg 亜鉛 3.2mg ビタミンA 244μgRAE ビタミンB1 0.47mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 30mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.6g *物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
	材料(g)	ごはん(米) 100 鶏肉 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリーンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1 水 160 とうもろこし 35 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 キャンディーチーズ(3個) 16 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 はくさい 40 にんじん 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.6 しょうゆ(うすくち) 1.8 鶏肉 10 豆腐 40 だいこん 15 にんじん 9 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 170 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 0.3 サラダ油 0.5 玉ねぎ 10 サラダ油 1 粒入りマスタード 3.3 はちみつ 2.6 しょうゆ(こいくち) 2.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.3 水 1 キャベツ 25 にんじん 6 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 とうもろこし 20 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 25 ブイヨン(粉末) 0.3 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 3 水 125 牛乳 206	★ごはん(米) 100 もずく 22 ★鶏肉 20 ★玉ねぎ 18 ★にんじん 12 干しいたけ 0.3 ★青ねぎ 2 しょうが 0.6 清酒 0.6 しょうゆ(うすくち) 3.7 みりん 0.6 砂糖 1.3 かたくり粉 0.8 ブイヨン(チキン) 6 ごま油 1.2 じゃがいも 45 豚肉 35 ★玉ねぎ 30 ★にんじん 9 こんにゃく 10 枝豆 5 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1 ★もち麦節麺 8 ★鶏肉 10 だいこん 30 ★にんじん 6 ★しろな 5 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.15 削り節 6 水 185 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 ハンバーグ(1個) 80 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 2.4 清酒 0.5 みりん 1.4 水 7 かたくり粉 0.6 ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7 だいこん 30 豆腐 30 にんじん 6 チンゲンサイ 5 油揚げ 5 みそ(米・合わせ) 3.6 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 165 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 いちごジャム(1袋) 15 たら 60 かたくり粉 5.5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2.8 酢 5.7 砂糖 2.5 キャベツ 20 親鶏肉 7 にんじん 9 きゅうり 7 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 4 卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 9 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 7 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5.8 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 25 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 ゴーヤ 9 角揚げ 50 鶏肉 40 しょうが 0.5 かつお節 0.6 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 しろな 8 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 48 キャベツ 35 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.4 テンメンジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 0.9 ブイヨン(ポーク) 0.6 サラダ油 1 かたくり粉 1 とうがん 20 鶏肉 10 豆腐 20 玉ねぎ 20 にんじん 6 はるさめ 5 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 150 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206

## 毎年6月は「食育月間」

健康で心豊かな生活を送るには、健全な食生活、環境と調和のとれた食料の生産や消費、豊かな食文化の継承など、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが重要です。毎年6月は国の「食育月間」です。食育イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかがてしょうか。



## 食育ピクトグラム

このピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。その中からいくつか紹介します。

- みんなで楽しく食べよう**  
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 朝ご飯を食べよう**  
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- バランスよく食べよう**  
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- よくかんで食べよう**  
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。
- 食べ残しをなくそう**  
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めてみましょう。
- 食育を推進しよう**  
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

**がんばれ！ 総体応援メニュー**

総体に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせで、カツカレーを提供します。

**“勝つ”カレーで げんかつぎ!**

全力を尽くしてベストパフォーマンスができるよう応援しています。

### 24日 食べよう兵庫の食材

毎月「食べよう兵庫の食材」の日を設定し、兵庫県産の食材を積極的に使用するようにしています。

- ・ごはん(米)
- ・鶏肉
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・しろな
- ・青ねぎ
- ・もち麦ふし麺
- ・牛乳

### 季節の食材

#### 冬瓜・ゴーヤ

冬瓜やゴーヤは夏を代表する野菜です。6月下旬には夏が旬の野菜が市場に出きます。夏野菜には水分やミネラル補給、発汗作用もあるので暑くなり始める頃にオススメの食材です。