令和７年度

6月の献立表

6月は食育月間です！

函南町立東中学校

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの	その他の調味料	【栄養価】エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
2	月	牛乳		牛乳					757 33 28	鶏肉には、皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。暑い時期になるので、しっかり食べて暑さを乗り切りましょう。
		麦入りご飯			米　麦					
		チキンカツ（東魂会に合わせて！）	鶏肉　卵		小麦粉　パン粉	油		塩　こしょう　ソース		
		ほうれん草の胡麻和え			三温糖	ごま	ほうれん草　もやし　にんじん	しょうゆ		
		すまし汁	なると　豆腐	わかめ				しょうゆ　塩　酒		
		プリン	豆乳		水あめ　砂糖	ショートニング		塩		
3	火	牛乳		牛乳					708 31 26	ラーメンの「ラー」は、両手で引っ張るという意味があるそうです。作る特に、1本の麺を引っ張って端と端をつなげ、2本が4本……と倍々に細い麺が出来上がります。今日の給食はみそラーメンです。
		中華麺			小麦粉					
		味噌ラーメンスープ	豚肉　味噌			油　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　もやし　キャベツ　コーン　根深ねぎ　メンマ	トウバンジャン　鶏ガラスープ　中華スープの素　しょうゆ　みりん　酒		
		揚げ餃子	豚肉		でんぷん　砂糖　小麦粉	油　豚脂	キャベツ　玉ねぎ　にら　しょうが	しょうゆ　塩　こしょう		
		切り干し大根のナムル		昆布			小松菜　大根　にんじん	韓国ナムルドレッシング		
4	水	牛乳		牛乳					715 33 24	れんこんは、泥の中に埋まっています。大人の腰ぐらいまである泥に入り、ホースで泥を落ちしながら収穫していきます。寒さと泥の重さで動きにくいので、とても大変な作業です。農家の方々にも感謝していただきましょう。
		麦入りご飯			米　麦					
		さばの香味焼き	さば				葉ねぎ　しょうが	しょうゆ　みりん　酒		
		れんこんのきんぴら	さつま揚げ		三温糖	油　ごま	れんこん　にんじん	酒　しょうゆ　塩　とうがらし		
		豚汁	豚肉　味噌　豆腐		じゃがいも　こんにゃく	油	ごぼう　にんじん　大根　根深ねぎ	酒		
5	木	牛乳		牛乳					705 26 32	ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリア料理です。しかし、本場イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々だそうです。イタリア語で「具沢山」などの意味があります。
		食パン		脱脂粉乳	小麦粉			塩		
		いちごジャム			水あめ　砂糖		いちご			
		じゃがいものグラタン	鶏肉	生クリーム　チーズ	じゃがいも	油	玉ねぎ	塩　こしょう		
		ミネストローネ	ベーコン			オリーブ油	にんにく　玉ねぎ　セロリ　トマト　にんじん　金時豆　キャベツ	赤ワイン　トマトケチャップ　マギーブイヨン		
		バナナ					バナナ			
6	金	牛乳		牛乳					716 34 34	今日の五目チャーハンには、玉ねぎ、焼き豚、なると、卵、グリンピースが入っています。給食では、ご飯と具を一緒に炒めることが難しいため、炒めた具をご飯に混ぜて作っています。
		五目チャーハン	焼き豚　なると　卵		米	油	玉ねぎ　グリンピース	酒　中華スープの素　オイスターソース　しょうゆ　塩　こしょう		
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉		三温糖	ごま油	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　豆板醤		
		野菜の中華和え	ツナ		三温糖	ごま　ごま油	もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ		
		春雨スープ			春雨		にんじん　えのき　チンゲン菜　根深ねぎ	チキンコンソメ　清湯スープ　酒　塩　こしょう　しょうゆ		
9	月	牛乳		牛乳					745 32 25	ユーリンチーは、鶏のから揚げににんにく、しょうが、ごま油、しょうゆなどで作った甘じょっぱいタレをかけたものです。ご飯が進む味付けです。
		麦入りご飯			米　麦					
		ユーリンチー	鶏肉		片栗粉　小麦粉　三温糖	油　ごま油	しょうが　にんにく　根深ねぎ	しょうゆ　酒　酢		
		野菜のナムル			三温糖	ごま油	小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ		
		中華風コーンスープ	卵		片栗粉		コーン	清湯スープ　マギーブイヨン　塩　こしょう		
10	火	牛乳		牛乳					739 35 28	親子煮は、明治20年ごろ、東京にあるシャモ料理専門店で、シャモ鍋を食べていたお客さんが、鍋の締めに卵でとじて食べたことから始まりました。お好みでご飯にのせて食べてください。
		麦入りご飯			米　麦					
		親子煮	鶏肉　卵		三温糖		干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ　根深ねぎ	酒　みりん　しょうゆ		
		ししゃもの竜田揚げ	ししゃも		小麦粉　でんぷん　砂糖	油		塩		
		もやしとコーンのおひたし					もやし　小松菜　にんじん　コーン	しょうゆ		
11	水	牛乳		牛乳					709 33 40	タンドリーチキンは、インド料理の一つです。インドでは、鶏肉を串にさしてタンドゥールと呼ばれるかまで焼いたものをタンドリーチキンと言います。ヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに肉をよく漬け込んで焼き上げます。
		黒糖入りパン		脱脂粉乳	小麦粉　黒糖			塩		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト			にんにく　しょうが	塩　こしょう　トマトケチャップ　ソース　カレー粉　しょうゆ　ガラムマサラ		
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	油	キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン	酢　りんご酢　塩　こしょう		
		トマトと卵のスープ	ベーコン　卵		片栗粉		玉ねぎ　トマト　小松菜	マギーブイヨン　塩　こしょう		
12	木	牛乳		牛乳					708 27 32	にんじんとツナのご飯に入っているにんじんは、すりおろして使っています。このように、給食では野菜をたくさんたべることができるように工夫しています。
		にんじんとツナご飯	ツナ		米		にんじん	しょうゆ　酒　みりん　塩		
		太刀魚フライ	太刀魚		パン粉　小麦粉	油		ソース　塩		
		もやしと小松菜のおひたし				ごま	もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ　みりん		
		じゃがいものみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	じゃがいも		玉ねぎ			
13	金	牛乳		牛乳					714 35 26	給食のマーボー豆腐に使う豆腐は木綿豆腐です。木綿豆腐は、作る工程で水を抜いています。同じ豆腐でも絹ごし豆腐とは作り方が違っています。
		麦入りご飯			米　麦					
		麻婆豆腐	豚肉　みそ　豆腐		三温糖	油	にんにく　しょうが　根深ねぎ　玉ねぎ　干ししいたけ　たけのこ	トウバンジャン　鶏ガラスープ　テンメンジャン　しょうゆ		
		ハムサラダ	ハム		三温糖	ごま　ごま油	キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ		
		オレンジ					オレンジ			
16	月	給食なし								

17	火	牛乳		牛乳					734 31 29	あじの干物は、揚げることで中骨や小骨も食べることができるようになり、カルシウムが摂れます。また、魚の臭みも消えて食べやすいと思います。カリカリとした食感も楽しみながら食べてください。
		麦入りご飯			米　麦					
		あじのパリパリ揚げ	あじの干物			油				
		小松菜の胡麻和え			三温糖	ごま	小松菜　キャベツ　にんじん	しょうゆ		
		大根のみそ汁	油揚げ　みそ				大根　えのき　葉ねぎ			
		丹那ヨーグルト		丹那ヨーグルト						
18	水	牛乳		牛乳					737 35 28	17日～23日はふるさと給食週間です。地元の食材や郷土料理がたくさん出てくるので注目してみてください。今日の給食の牛乳寒天は、丹那牛乳を使い、給食室で手作りしています。
		お茶ご飯			米		お茶	酒　塩		
		鰆の西京焼き	鰆　みそ					酒　しょうゆ　みりん		
		ひじき煮	油揚げ　大豆	ひじき	三温糖	油	にんじん	しょうゆ　みりん		
		かき玉汁	豆腐　卵		片栗粉		にんじん　干ししいたけ　小松菜	塩　しょうゆ　酒		
		牛乳寒天	ゼラチン	寒天　牛乳	砂糖		みかん			
19	木	牛乳		牛乳					720 29 29	おざくは、大根、にんじん、里いもなどの具材を甘じょっぱく煮た、函南町の郷土料理です。野菜をザクザク切ることから「おざく」と名づけられたそうです。
		鶏ごぼう飯	鶏肉		米　三温糖		ごぼう　にんじん	しょうゆ　酒　塩　みりん		
		函南おざく	豚肉　油揚げ		里いも　こんにゃく　三温糖		にんじん　大根	酒　しょうゆ　みりん		
		黒はんぺんのお茶フライ	さば　いわし　たら		でんぷん　砂糖　パン粉　小麦粉	油	せん茶	ソース　塩　みりん風調味料		
		おかか和え	かつお節		砂糖		キャベツ　もやし　ほうれん草　にんじん	しょうゆ		
		みかんゼリー			水あめ　砂糖		みかん果汁			
20	金	牛乳		牛乳					723 31 38	地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。静岡県や函南町の食材を給食で食べることも地産地消です。今日のピザトーストに使ったトマトは静岡県産です。
		静岡トマトのピザトースト	ベーコン　チーズ	脱脂粉乳	小麦粉　三温糖	オリーブ油	にんにく　玉ねぎ　トマト　ピーマン	塩　トマトケチャップ　塩こしょう　ローリエ		
		ポトフ	豚肉		じゃがいも		セロリ　玉ねぎ　にんじん　キャベツ	ローリエ　マギーブイヨン　塩こしょう　しょうゆ		
		バナナ					バナナ			
23	月	牛乳		牛乳					712 30 21	今日はふるさと給食の日です。地元の食材をたくさん使いました。函南町産の牛乳とすいか、伊豆市産の黒米、県内産のにじますです。また、国清汁は伊豆の国市の郷土料理です。
		黒米ご飯			米　黒米			塩		
		にじますの照り焼き	にじます		三温糖　片栗粉		しょうが	しょうゆ　酒　みりん		
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布		ごま油	キャベツ　にんじん			
		国清汁	油揚げ　豆腐　みそ		じゃがいも	油	ごぼう　大根　にんじん　干ししいたけ			
		すいか					すいか			
24	火	牛乳		牛乳					744 33 23	春雨は、炭水化物を多く含む食品です。食品別にグループ分けをした場合、黄色の食品(主に熱や力になるもの)です。スープやサラダ、炒め物など、様々な料理にあう食品ですね。
		麦入りご飯			米　麦					
		スタミナ焼肉	豚肉　みそ		三温糖　片栗粉	油　ごま油　ごま	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　青ピーマン　キャベツ	酒　しょうゆ　トウバンジャン　みりん　こしょう		
		春雨サラダ	ハム　錦糸卵		春雨　砂糖	ごま油	もやし　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう		
		ワンタンスープ	豚肉　みそ		小麦粉　砂糖		チンゲン菜　根深ねぎ　葉ねぎ　玉ねぎ　しょうが	清湯スープ　中華スープの素　酒　しょうゆ　塩　こしょう		
25	水	牛乳		牛乳					761 25 29	試食会なので、給食の中でも生徒に人気の高い、また、大人も食べやすいカレーにしました。今日はチキンカレーです。ルウは2種類使っています。
		麦入りご飯			米　麦					
		チキンカレー	鶏肉　ヨーグルト		じゃがいも　はちみつ	オリーブ油	にんにく　玉ねぎ　セロリ　トマト　にんじん	ソース　カレーフレーク　しょうゆ　塩　こしょう		
		コーンサラダ	ツナ		砂糖	油	キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン	酢　りんご酢　塩　こしょう		
		オレンジ					オレンジ			
26	木	牛乳		牛乳					732 26 27	つけナポリタンは、富士市のご当地グルメの一つです。トマトベースのスープに麺をつけて食べてください。
		ソフト麺			小麦粉			塩		
		つけナポリタン	ベーコン	粉チーズ	小麦粉　砂糖	オリーブ油	にんにく　玉ねぎ　トマト　マッシュルーム　チンゲン菜	赤ワイン　トマトケチャップ　チキンコンソメ　鶏ガラスープ　塩　こしょう		
		ひじきサラダ		ひじき	三温糖　砂糖	ごま　ごま油	もやし　にんじん　小松菜　コーン	しょうゆ　みりん　酢　塩　こしょう		
		パンプキン春巻き			三温糖　春巻きの皮	バター　油	かぼちゃ　干しぶどう			
27	金	牛乳		牛乳					710 27 27	ビビンバの「ビビン」は、混ぜる、「バ」は、ご飯と言う意味があります。韓国料理の一つです。肉も野菜もバランスよく食べましょう。
		麦入りご飯			米　麦					
		ビビンバの具	豚肉　錦糸卵		三温糖	油　ごま油	しょうが　ぜんまい　にんじん　ほうれん草　もやし	酒　コチュジャン　しょうゆ		
		わかめスープ	豆腐	わかめ			えのき　根深ねぎ	チキンコンソメ　清湯スープ　しょうゆ　塩　こしょう　酒		
		豆乳プリンタルト	豆乳　大豆粉		砂糖　米粉	ショートニング油				
30	月	牛乳		牛乳					716 30 30	枝豆は、成熟していない大豆を収穫したものです。あまり知られていませんが、枝豆には鉄分も多く含まれています。鉄分をしっかりとって貧血を予防しましょう。
		枝豆ご飯			米		枝豆	塩　酒		
		鶏のみそだれ焼き	鶏肉　みそ		砂糖		しょうが	しょうゆ　酒　みりん		
		もやしのごま酢和え			砂糖	ごま　ごま油	もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ　酢		
		けんちん汁	焼き豆腐		こんにゃく　里いも	ごま油	ごぼう　大根　にんじん　根深ねぎ	しょうゆ　塩　酒		

※函南町学校給食ではアレルギー表示義務･推奨２８品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」は使用しません。
※都合により献立を変更することがあります。

※急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食材費の５％相当額を公費負担します。