

6月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
2月	ごはん 牛乳 甘酢チキン キャベツと豆腐のみそ汁	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油 だいたず油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	しょうゆ 酢 ケチャップ かつおだし	596kcal/27g 18.2g/1.8g	739kcal/34g 21.6g/2.3g	二宮中学校3年生なし
3火	コッペパン 牛乳 ハヤシソース コールスローサラダ	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 酢	580kcal/25.9g 21.5g/2.9g	778kcal/33.9g 26.7g/4.3g	二宮中学校3年生なし
4水	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん みそポテト	米 片栗粉 だいたず油 じゃがいも 油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 厚揚げ なた 白みそ	たまねぎ こまつな にんじん しょうが	しょうゆ 中華スープ みりん 酒	642kcal/22.2g 14.1g/2.3g	792kcal/26.7g 16g/3g	一色小学校2・3年生なし 二宮中学校なし
5木	きつねうどん 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ	ソフト麺 三温糖 ごま	牛乳 鶏むね肉 油揚げ わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	かつおだし しょうゆ みりん 酢	582kcal/27.4g 16.7g/2.2g	774kcal/35.3g 19.7g/2.8g	
6金	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	米 おおむぎ だいたず油 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ コーン	酒 こしょう チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 鶏だし しょうゆ	587kcal/24.7g 18.1g/1.2g	769kcal/30.9g 21.3g/1.6g	一色小学校1年生なし
9月	ごはん 牛乳 カレイのから揚げ きゅうりともやしのサラダ たまねぎのみそ汁 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 かれい 油揚げ 白みそ 赤みそ	きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう しょうゆ 酢 鶏だし かつおだし	581kcal/28.2g 14.6g/1.6g	678kcal/30.9g 16.2g/2g	
10火	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ ポトフ	コッペパン だいたず油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ 鶏だし 塩 こしょう	581kcal/22.6g 24.9g/2.5g	744kcal/27.4g 29.9g/3.3g	
11水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 野菜のみそ汁	米 三温糖 だいたず油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ	酒 しょうゆ かつおだし	584kcal/27.4g 14.7g/2.1g	718kcal/33.3g 17g/2.6g	
12木	ジャージャー麺 牛乳 野菜炒め	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉 だいたず油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 赤みそ 白みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ピーマン	しょうゆ みりん トウバンジャン コンソメ 塩 こしょう	611kcal/28.3g 17.8g/2.5g	812kcal/36.6g 21g/3.7g	
13金	ごはん ジョア(ストロベリー) スタミナ納豆 すまし汁	米 ごま油	ジョア(ストロベリー) 鶏ひき肉 赤みそ なっとう わかめ 蒲鉾 油揚げ 豆腐	ねぎ にんにく しょうが 大根 にんじん	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 塩	582kcal/25.5g 16.9g/2g	726kcal/31.8g 22.1g/2.5g	
16月	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 だいたず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし	594kcal/25.5g 20.9g/1.8g	725kcal/30.9g 24.3g/2.3g	
17火	コッペパン コーヒー牛乳 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	コッペパン だいたず油 ホワイトルウ 三温糖	コーヒー牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ツナ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー コーン	コンソメ 塩 こしょう 酢	581kcal/26.7g 16.1g/1.9g	782kcal/35.5g 21.1g/3.1g	
18水	ガバオライス 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 三温糖 だいたず油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ コーン	オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 鶏だし 中華スープ こしょう	594kcal/23.9g 16.4g/1.6g	729kcal/29.1g 18.9g/2.2g	
19木	五目うどん 牛乳 噛み噛みかき揚げ 【食育の日～噛み噛み献立～】	ソフト麺 三温糖 天ぷら粉 こめ油	牛乳 鶏むね肉 わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 枝豆 コーン	かつおだし しょうゆ みりん	585kcal/23.7g 14.8g/1.9g	778kcal/30.5g 17.7g/2.5g	
20金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	米 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ もやし きゅうり にんじん	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 塩 鶏だし こしょう	587kcal/22.1g 16.9g/2.4g	720kcal/26.4g 19.6g/3.1g	
23月	こぎつね丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	米 だいたず油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん 枝豆 しょうが だいこん こまつな	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	585kcal/24g 22.1g/2g	719kcal/29.1g 26.5g/2.5g	二宮中学校なし 二宮西中学校なし
24火	揚げパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜のコンソメスープ	コッペパン だいたず油 グラニュー糖 だいたず油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	きなこ 牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん とうがん コーン	塩 酒 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ 鶏だし こしょう	586kcal/29.2g 20.1g/2.1g	689kcal/34.2g 24.4g/2.5g	二宮中学校なし
25水	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁	米 三温糖 だいたず油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 のり 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん 大根 こんにやく ごぼう	しょうゆ 酒 かつおだし みりん	584kcal/27.7g 14.2g/2.1g	719kcal/33.5g 16.1g/2.6g	
26木	サンマーメン 牛乳 チーズはんぺんフライ	ホットラーメン だいたず油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 なた チーズはんぺんフ ライ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが	中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	631kcal/26.4g 18.5g/2.2g	847kcal/34.4g 22.5g/2.8g	
27金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー みかんゼリーあえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のたまねぎ・じゃがいも・ズッキー ニを使用した献立②～】	米 おおむぎ じゃがいも だいたず油 カレーフレーク 温州みかんカットゼリー あまなつみかんゼ リー	牛乳 鶏むね肉 無調整豆乳	たまねぎ にんじん なす 枝豆 ズッキーニ ピーマン コーン にんにく しょうが	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ アロエダイスカット	594kcal/18.8g 16.7g/2.2g	777kcal/23.2g 19.7g/2.9g	
30月	ピビンバ 牛乳 千切り野菜の中華スープ	米 だいたず油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	580kcal/21.3g 17.9g/2g	714kcal/25.5g 21.1g/2.7g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0. 9倍、高学年(5, 6年生)は1. 1倍、中学生は1. 3倍になります。
※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。



6月献立ひとくちメモ

令和7年6月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	ごはん 牛乳 甘酢チキン キャベツと豆腐のみそ汁	6月は梅雨の時期です。じめじめして体調をくずしやすくなる時期ですので、しっかりと給食を食べましょう。暑くなってくるので、水分補給も忘れずに！今日の甘酢チキンに入れているお酢には、クエン酸が含まれています。クエン酸は、疲労回復や夏バテ予防にも効果的です。
3火	コッペパン 牛乳 ハヤシソース コールスローサラダ	ハヤシソースは、トマトベースの味付けです。季節の野菜を入れて、作ってもおいしいですよ。コッペパンは小さくちぎってよく噛んで食べてください。
4水	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん みそポテト	みそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘辛いみそだれをからめた料理です。埼玉県の秩父地方でよく食べられている郷土料理を給食用にアレンジしています。
5木	きつねうどん 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ	今日はキャベツとちくわのごまあえです。ちくわは魚のすり身で作られており、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。
6金	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	タコライスは、アメリカからきたタコスが沖縄県でアレンジされたものです。沖縄料理の1つになります。トマトベースの味付けで、カレー粉とチリパウダーを入れました。本来は、タコライスの上にチーズがのっていますが、給食ではチーズを具にまぜてみました。
9月	ごはん 牛乳 カレイのから揚げ きゅうりともやしのサラダ たまねぎのみそ汁 【地場産デー（二宮産バージョン） ～二宮町のたまねぎを使用した献立①～】	今日は地場産デーです。二宮町のたまねぎを使って、たまねぎのみそ汁を作りました。カレイはから揚げにしてみました。カレイはさっぱりとした白身魚で、身が柔らかく、脂ののりが良いのが特徴で様々な調理法で食べられます。たんぱく質も豊富です。
10火	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ ポトフ	コッペパンは小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。今日のハンバーグは、トマトソースのハンバーグになっています。
11水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 野菜のみそ汁	鶏肉のしょうが炒めは、鶏肉にしっかりと味をつけています。たまねぎと合わせて食べてください。ごはんに合うように味付けを考えました。
12木	ジャージャー麺 牛乳 野菜炒め	ジャージャー麺は、中国山東省発祥の料理です。中国では、「ジャージャン」といい、日本に伝わったときに発音が変化して、「ジャージャー麺」と呼ばれるようになりました。
13金	ごはん ジョア（ｽﾄｯﾌﾟﾘｰ） スタミナ納豆 すまし汁	スタミナ納豆は、鶏ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆と和えて作ります。納豆はおなかの調子を整える働きもあります。
16月	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
17火	コッペパン コーヒー牛乳 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	今日のクリームシチューには、かぼちゃが入っています。パンをシチューにつけて食べてみるのもおいしいですよ。
18水	ガバオライス 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	今日は、ガバオライスです。ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。ピーマンと赤パプリカを入れて色鮮やかに仕上げました。本場では、ナンプラーやバジルを使いますが、給食用に味を食べやすくしています。
19木	五目うどん 牛乳 噛み噛みかき揚げ 【食育の日～噛み噛み献立～】 	今日は、かみかみ献立の日です。今日のかき揚げには、えだまめとコーンが入っています。どちらも旬の野菜です。一口30回以上を目標によく噛んで食べましょう。
20金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	今日の麻婆豆腐には、豆腐が全部でおよそ160kg使用されています。みそ汁で使うときの約3～4倍の豆腐を使っていますよ。
23月	こぎつね丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	こぎつねごはんは、きざみ油揚げが入ったごはんです。どうして「こぎつねごはん」という名前なのかというと、きつねは油揚げが好物だという話に由来しているからです。
24火	揚げパン（きなこ） 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜のコンソメスープ	野菜のコンソメスープには、旬の冬瓜を入れました。冬瓜は、ビタミンCがたっぷりで風邪やウイルスからみんなの体を守ってくれます！食感は、大根に似ていますよ！
25水	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁	焼き鳥丼は、鶏肉とたまねぎを、しょうゆ、砂糖などで味付けをしました。仕上げに、きざみのりをかけています。
26木	サンマーメン 牛乳 チーズはんぺんフライ	サンマーメンは、神奈川県川崎市の郷土料理で野菜を炒めてあんかけにし、ラーメンスープにのせた料理です。とろみがあるので味が絡まりやすいと思います。
27金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー みかんゼリーあえ 【地場産デー（二宮産バージョン） ～二宮町のたまねぎ・じゃがいも・ズッキーニを使用した献立②～】	今日は、地場産デーです。有機農家さんが育てた無農薬野菜（栽培期間中農薬不使用）「じゃがいも・ズッキーニ」と西山文夫さんが育てた「たまねぎ」の3種類の二宮産野菜を使った夏野菜カレーです！地産地消という言葉を知っていますか？地元でとれた食材を、地元で消費することです。農家さんたちが一生懸命作ってくれた食材を感謝しておいしくいただきます。みかんゼリーあえには、アロエを入れてみました。
30月	ビビンバ 牛乳 千切り野菜の中華スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ピビム（ビビン）」は「まぜ」、「パッ（パ）」は「ごはん」を意味しています。ごはんをビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。