



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表 (中学校)

2025 年 6 月分



ドリー・ムラチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの 学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価		
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群			
2	月		給 食 お 休 み							
3	火		ごはん	豚肉の塩こうじ焼き 切干こんぶの煮物 みそワタンスープ りんごゼリー	豚肉 みそ	こんぶ さつま揚げ 大豆	にんじん たけのこ はくさい ねぎ しょうが にんにく	ご飯 こめ油 砂糖 ごま ワタンスープ ゼリー	878	32.9
4	水		給 食 お 休 み							
5	木		給 食 お 休 み							
6	金	多二高 崎中	麦ごはん	チーズ入りチキンフライ (卓上ソース) カミカミ根菜サラダ ポークハヤシシチュー		チーズ 鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ご飯 大麦 こめ油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 パン粉	976	31.7
9	月	東豊中	麦ごはん	豚丼 ★春雨スープ フルーツポンチ		豚肉 鶏肉 うすら卵	たまねぎ しいたけ もち パイン レモン にんじん ねぎ たけのこ	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 ゼリー はるさめ	864	33.6
10	火		背割りコッパン	スティックハンバーグBBQソース わかめとツナのサラダ クラムチャウダー ヨーグルト コーヒー牛乳の素		豚肉 鶏肉 わかめ ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも バター コーヒー牛乳の素	957	41.4
11	水		わかめごはん	メンチカツ (卓上ソース) ナムル 油麩のみそ汁		わかめ 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	こまつな にんじん もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ご飯 こめ油 ごま 韓国ナムルドレッシング 砂糖 じゃがいも ふ パン粉 小麦粉	790	25.8
12	木	二 中	ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ★八宝菜 オレンジ		豚肉 あさり うすら卵	にんじん はくさい チンゲンツアイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油 小麦粉	840	34.5
13	金		せんいパン (パテキャラメル)	豚肉のオニオンソースかけ キャベツとコーンのサラダ 青大豆のポタージュ		豚肉 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	レモン りんご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン 砂糖 コーンクリーミードレッシング じゃがいも バター パテキャラメル	904	37.6
16	月		ごはん	赤魚の塩麹焼き 五目きんぴら 豚汁 アセロラミルクゼリー	 	赤魚 豚肉 大豆 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 ごま じゃがいも ゼリー	852	37.5
17	火		ごはん	笹かまの生姜醤油かけ もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐		笹かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にら にんにく たけのこ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま でん粉 こめ油	790	33.2
18	水		せんいパン (ブルーベリージャム)	エビカツ マカロニサラダ スコッチブロス		エビ 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン こめ油 マカロニ 和風ドレッシング じゃがいも 大麦 ジャム パン粉 小麦粉	828	32.3
19	木		麦ごはん	ムーガパオ 海藻サラダ ビーフンスープ		豚肉 茎わかめ 白とさか 赤とさか こんぶ わかめ ちくわ	パブリカ たまねぎ バジル にんにく きゅうり にんじん たけのこ こまつな きくらげ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ごま 青じそドレッシング ビーフン ごま油	810	32.2
20	金		ごはん	さばのみそ煮 四種野菜のナムル風 なめごと卵の中華スープ グレープゼリー		さば こんぶ 鶏肉 卵 なると 豆腐 みそ	こまつな にんじん もやし とうもろこし なめこ きくらげ	ご飯 ごま油 ごま でん粉 ゼリー 砂糖	827	32.1
23	月		せんいパン (いちごジャム)	チーズインハンバーグ ツナポテトサラダ 野菜とウインナーのスープ		鶏肉 ツナ チーズ ウインナー ひよこ豆	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ	パン じゃがいも マヨネーズ ジャム	763	30.8
24	火		ごはん (のりふりかけ)	さばの塩焼き ごぼうサラダ ★じゃがもち汁	 	鯖 ツナ 油揚げ なると のり	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも でんぷん ふ ごま	944	31.6
25	水	東豊中	麦ごはん	お魚カツ 小松菜のごまおかか和え あざりとキムチのテンジャンスープ		アジ スケソダラ かつおぶし あさり 豚肉 豆腐	こまつな とうもろこし もやし はくさい だいこん にら しょうが にんにく	ご飯 大麦 こめ油 ごま 砂糖 マロニー ごま油 パン粉 小麦粉	817	32.1
26	木	東豊中	背割りコッパン	ウインナーのトマトソースかけ きのこペンネのソテー ジュリアンスープ Fe ヨーグルト		ウインナー ツナ 生クリーム ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	パン 砂糖 オリーブ油 ペンネ	785	30.6
27	金		ごはん (お魚ふりかけ)	キャベツ入りつくね わかめあえ めんこいみそスープ		鶏肉 わかめ ツナ 豚肉 みそ さば節	とうもろこし きゅうり レモン もやし にんじん キャベツ にら ねぎ きくらげ にんにく	ご飯 砂糖 フレンチドレッシング 米粉めん ごま油 でん粉 ごま	761	26.9
30	月		麦ごはん	ヒレカツ かみかみカレー 豆入り小魚		豚肉 大豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 こめ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 カレールウ ごま	998	37.0
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					 牛乳は毎日つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。				

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。



牛乳は毎日つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

6月給食だより

今月の栄養目標

健康な骨や歯をつくろう

今月の地場産品

ねぎ・だいこん
にら・はくさい・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 回当たりの平均	855 kcal	33.0g	26.4g	3.4g



健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけで
なく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむこと
を意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

