



令和7年 6月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	ごはん しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(6月) きゅうり さくらんぼ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん					米		エネルギー 895 kcal
		ハッシュ・ド・ポーク	豚肉 白花生	生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター なたね油	たんぱく質 29.1 g
		じゃがいもと大豆のカミカミサラダ	大豆	ちりめんじゃこ		きゅうり キャベツ コーン	じゃが芋 砂糖		脂質 34.5 g
		あじさいゼリー					砂糖		食塩相当量 1.9 g
3	火	牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類
		ごはん					米		エネルギー 756 kcal
		さばの文化干し	さば						たんぱく質 35.7 g
		磯ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質 26.0 g
4	水	肉豆腐	豚肉 豆腐		人参	えのき豆 玉ねぎ 長ねぎ 白菜	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
		かみかみもち玄米ごはん					米 モチ玄米		エネルギー 758 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード		たんぱく質 35.8 g
5	木	くきわかめと小松菜のおかか和え	かつお節	茎わかめ	人参 小松菜	コーン			脂質 24.3 g
		もやしの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにやく		食塩相当量 2.1 g
		かみかみグミ(青りんご)					果汁グミ青りんご		家庭で補う きのこと
		牛乳		牛乳					
6	金	ピリ辛ごぼうごはん	豚肉		人参	にんにく 生姜 ごぼう 枝豆	米 麦 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 698 kcal
		チーズ入り干草卵焼き	卵 鶏肉	チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 33.5 g
		じゃがいもと玉葱のみそ汁	味噌	わかめ		玉ねぎ 白菜	じゃが芋		脂質 24.4 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.9 g
9	月								家庭で補う 豆類
		ごはん					米		エネルギー 728 kcal
		ししゃものサクサク揚げ		ししゃも			小麦粉 澱粉	なたね油	たんぱく質 31.8 g
		もやしとコーンの和え物			小松菜	もやし コーン		ごま	脂質 20.9 g
10	火	五目豆腐	豚肉 豆腐		人参	生姜 玉ねぎ しいたけ 新ズッキーニ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご
		王さまの空をとんだチーズトースト		チーズ 青のり		レモン	食パン	バター	エネルギー 778 kcal
		チリコンカン	いんげんまめ 豚肉 ベーコン		人参 トマトホールパセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 32.0 g
11	水	くきわかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ レモン	砂糖	なたね油 ごま	脂質 34.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 3.3 g
									家庭で補う くだもの
		しらすと梅菜のごはん		しらす		菜めしの素 梅	米 麦	ごま	エネルギー 708 kcal
12	木	たらのカレーフライ	たら				小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 33.6 g
		きゅうりのかわり漬け	かつお節		人参	きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油	脂質 19.1 g
		いわしつみれのちゃんこ汁	茹揚げいわし 鶏肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	ごぼう 白髪菜 えのき豆 もやし 玉ねぎ 枝豆	こんにやく 澱粉	なたね油	食塩相当量 2.8 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品
13	金	麦ごはん					米 麦		エネルギー 742 kcal
		なす入り肉みそどんの具	豚肉 大豆 味噌		人参 ビーマン	なす 枝豆 生姜	砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質 31.9 g
		チョウチョさんが食べたいキャベツスープ	ベーコン ささみ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃが芋		脂質 22.0 g
		一口アセロラゼリー					砂糖		食塩相当量 2.4 g
16	月	牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚
		ごはん					米 強化米		エネルギー 718 kcal
		ししゃもの南部焼き		ししゃも				ごま	たんぱく質 31.7 g
		小松菜としらすの中華和え		しらす	小松菜	もやし レモン	砂糖	ごま油	脂質 24.4 g
13	金	生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 味噌		人参	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 新キャベツ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 2.3 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類
		干菜にんじんチャーハン	焼き豚		人参 菜の花	長ねぎ 枝豆	米	ラード なたね油	エネルギー 745 kcal
		チーズとささみの春巻き	ささみ	チーズ	いんげん		春巻きの皮 小麦粉	なたね油	たんぱく質 34.1 g
16	月	挽肉ともやしのスープ	豚肉 豆腐	わかめ	人参 小松菜	もやし		脂質 26.5 g	
		さくらんぼ				さくらんぼ		なたね油 ごま油	食塩相当量 3.6 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類
		ごはん					米		エネルギー 743 kcal
16	月	市川とまとチキンカレー	鶏肉 白花生	粉チーズ	人参 いちかわとまと	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	じゃが芋	なたね油 バター	たんぱく質 29.0 g
		豆サラダ	大豆		人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 20.2 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.0 g
									家庭で補う たまご

♥ 食材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

日	曜日	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(6月) 市川とまと なす・冬瓜	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	火	麦ごはん どんぶりの親子どんの具 ちくわのチーズ焼き おかかコーン 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ かつお節 牛乳	チーズ 青のりしらす 牛乳	人参 みつば 小松菜 人参	玉ねぎ コーン もやし	米 麦 砂糖 でん粉		エネルギー 707 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う きのこと	
18	水	ごはん あじの磯辺フライ からし和え 大根と生揚げのそぼろ煮 ジョア(ブレーン)	あじ 生揚げ 豚肉 ジョア	青のり ジョア	小松菜 人参	コーン もやし 天婦羅 玉ねぎ ごぼう しめじ 秋鮎	米 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	なたね油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g 家庭で補う くだもの	
和食の日			ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	筍 枝豆	米 砂糖	なたね油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う たまご
19	木	江戸前このしろのさんが焼き 干菜県産みそちびっこ汁 牛乳	このしろ 鶏肉 おから 味噌 豆乳 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	牛乳	しそ 人参 江戸菜	生姜 長ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	澱粉 パン粉 砂糖 さつま芋 しらたき	ごま	エネルギー 709 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う たまご	
20	金	きのこスパゲティ ささみとコーンのサラダ チョコチップバナナケーキ 牛乳	ベーコン 鶏肉 ウインナー ささみ 卵	のり 牛乳 牛乳	人参 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ え のき豆 マッシュルーム エリ ンギ コーン キヤベツ きゅうり 枝 豆 セロリー 玉ねぎ バナナ	カットスパゲティ 砂糖 ホイップクリーム 砂糖 卵 チョコレート 砂糖 卵	オリーブ油 バター ごま なたね油 バター	エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 豆類	
23	月	鶏飯 手作りさつま揚げ ピリ辛ごま和え ヨーグルト 牛乳	鶏肉 かつお節 鶏糸卵 たら ささみ	のり ヨーグルト 牛乳	こねぎ 人参 小松菜 人参	しいたけ たくあん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 もやし	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 681 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う くだもの	
24	火	小松菜入りビザドッグ 冬瓜とうずら卵のスープ 白玉フルーツ寒天 牛乳	ウインナー とうずら卵 鶏肉 豆腐 ベーコン えんどう豆	チーズ 寒天 牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 冬瓜 玉ねぎ みかん缶 バイロ缶 黄桃缶	コッペパン 砂糖 白玉 砂糖	なたね油	エネルギー 815 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.3 g 家庭で補う 小魚	
25	水	中華めん みそラーメンの汁 小松菜とひじきの干菜つち餃子 バナナ 牛乳	豚肉 味噌 豚肉	牛乳 ひじき 牛乳	人参 には 小松菜	生薑 にんにく 長ねぎ 玉葱 ぎょうざ 玉ねぎ にんにく 生姜 バナナ	ラーメン ぎょうざの皮 澱粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま バター ごま油 なたね油	エネルギー 717 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う 乳製品	
26	木	メキシカンライス ミラノ風チキン ツナ入りサラダ じゃがいも入りコンソメスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 ツナ ベーコン ささみ	粉チーズ 牛乳	人参 パセリ 小松菜 人参 人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり セロリー 玉ねぎ セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 オリーブ油 ごま なたね油 なたね油	エネルギー 795 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う 豆類	
27	金	夏越ごはん(五穀米) 夏野菜のかき揚げ(おろしソース) ピリカラ肉じゃが ーロりんごゼリー きざみのり(小袋) 牛乳	豚肉		ピーマン バブリカ 人参 人参	コーン 玉ねぎ 枝豆 生姜 大根 生姜 玉ねぎ	米 五穀米 天ぷら粉 砂糖 じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油 なたね油	エネルギー 838 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う きのこと	
30	月	ごはん たらのチリソース ラーメンサラダ わかめ入り野菜スープ 牛乳	たら ハム 卵 鶏肉 豆腐 ベーコン	わかめ 牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 長ねぎ えのき豆 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	米 強化米 米粉 澱粉 砂糖 中華めん 砂糖	なたね油 ごま油 ごま ごま油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う くだもの	

市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化を理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和食育」を実施します。月に一度「和食の日」を設け、だしを感じられるメニューや郷土料理の提供をします。6月19日は初回月として、下貝塚中ブロック(大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中)合同で千葉県産のみそを使ったおみそ汁が給食に出ます。楽しみにしていてください。



栄養価の6月平均値	
エネルギー	751 kcal
たんぱく質	33.0 g
脂質	24.8 g
食塩相当量	2.5 g