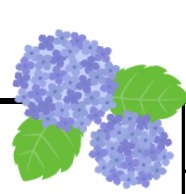


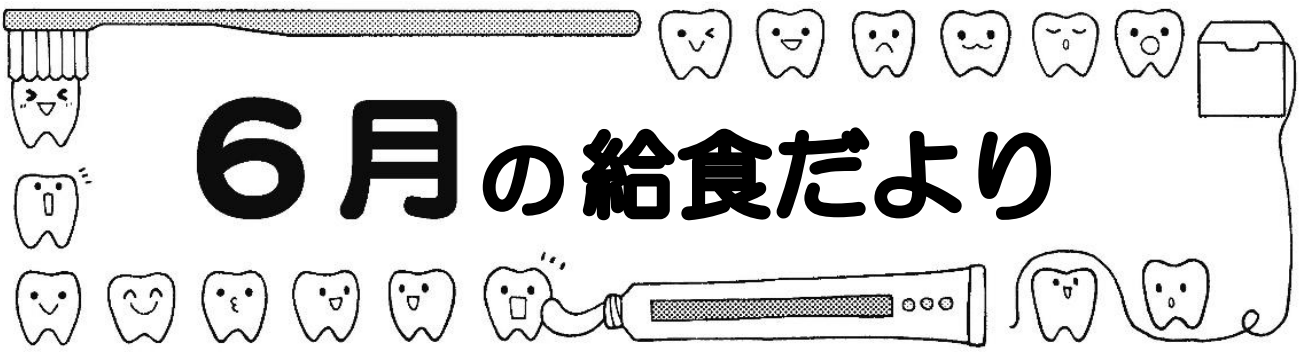
2025



6 月 予 定 献 立 表



日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行事等	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
						kcal	g	g	g	
2	月	ごはん	○	いわしの蒲焼 梅かつお和え みそ汁		752	33.4	22.5	2.7	
5	木	みそラーメン	○	揚げ餃子 中華和え フルーツ白玉		788	29.2	27.0	2.8	
6	金	ごはん	○	豚肉のプルコギソース チャプチェ わかめスープ		780	32.3	26.2	2.7	
9	月	コッペパン	○	チキンピカタ こんにゃくサラダ ポークシチュー		753	36.2	24.0	2.6	
10	火	ごはん	○	イカの黒酢あん きゅうりの中華漬け 筑前煮	かみかみ献立	793	32.1	24.5	2.3	
11	水	麦ごはん	○	ツナサラダ キーマカレー フルーツヨーグルト	入梅（にゅうばい）	853	30.5	25.9	2.4	
12	木	ごはん	○	かつおの竜田揚げ ごま和え さつま汁		752	37.0	23.2	2.6	
13	金	ごはん	○	さんが焼き 磯和え じゃがいものそぼろ煮 千葉県産牛乳プリン	地産地消デー（6/15 県民の日） 和食の日	791	36.5	22.5	2.6	
16	月	ごはん	○	親子丼 ひじきマリネ 冷凍みかん		756	35.9	24.2	2.6	
17	火	コッペパン	○	白身魚のポテト揚げ チリコンカン いちごジャム		770	32.9	24.4	2.5	
18	水	ごはん	○	中華和え 八宝菜 大学芋		848	31.2	22.8	2.2	
19	木	ごはん	○	いなだの照り焼き ピリ辛肉じゃが お麴のラスク	食育の日	810	35.7	24.4	1.9	
20	金	メキシカンライス	○	ピーマンの肉詰め レタスとベーコンのスープ		758	30.1	27.7	2.6	
21	土	ごはん	○	鶏のから揚げ 春雨サラダ みそけんちん汁	オープンスクール	772	36.8	24.0	2.5	
24	火	カレーうどん	○	おからコロッケ ごまサラダ メロンクリームソーダ風ゼリー		723	31.3	26.1	3.0	
25	水	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ 青菜の炒め煮 えのきとわかめのみそ汁		760	33.4	23.6	2.7	
26	木	ごはん	○	チンジャオロース ナムル 春雨スープ		811	33.9	27.5	2.7	
27	金	ごはん	○	豚丼の具 みそ汁 日向夏		764	38.0	22.0	2.5	
30	月	雑穀ごはん	○	夏野菜のかき揚げ のっぺい汁 水無月	夏越の祓（なごしのはらえ）	876	32.0	23.7	2.1	
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。						6月の 平均栄養価	785	33.6	24.5	2.5



6月の給食だより



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

毎月13日は「和食の日」です

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。  
今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ることなどを通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思ひます。

今月、15日の県民の日と合わせた和食の献立になっています。さんが焼きは千葉県の郷土料理で、千葉県産のいわしを使用します。もともとは、「なめろう」をアワビの殻につめて焼いたものが始まりとされています。13日は、焼き海苔や牛乳など、千葉県産の食材をたくさん使用した献立です。

千葉県の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。



お米の産地について

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しています。現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる

9月につきましては会津産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力のほど、  
よろしくお願いいたします。





2025

6 月 給 食 予 定 献 立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				主にからだを作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
2	月	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	752
		いわしの蒲焼		いわし	生姜	澱粉 砂糖 などね油	蛋白質 (g)	33.4
		梅かつお和え		かまぼこ かつお節	小松菜 もやし 梅		脂質 (g)	22.6
		みそ汁		油揚げ 味噌 かつお節 さばぶし わかめ	だいこん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	じゃがいも	食塩相当量 (g)	2.7
5	木	みそラーメン	○	豚 味噌	長ねぎ にんにく 生姜 もやし コーン しなちく	中華めん などね油 ごま油	エネルギー (kcal)	788
		揚げ餃子		豚	にら しいたけ 長ねぎ キャベツ 生姜	澱粉 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 ごま油 などね油	蛋白質 (g)	29.2
		中華和え			キャベツ もやし きゅうり	砂糖 などね油 ごま油	脂質 (g)	27.0
		フルーツ白玉			みかん缶 バイン缶	白玉 砂糖	食塩相当量 (g)	2.8
6	金	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	780
		豚肉のブルコギソース		豚	にんにく 生姜	砂糖 ごま	蛋白質 (g)	32.3
		チャプチェ		豚	人参 生姜 しいたけ	春雨 砂糖 ごま などね油	脂質 (g)	26.2
		わかめスープ		ベーコン 鶏 わかめ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
9	月	コッペパン	○			コッペパン	エネルギー (kcal)	753
		チキンピカタ		鶏 卵	パセリ	小麦粉 砂糖	蛋白質 (g)	36.2
		こんにゃくサラダ			きゅうり キャベツ コーン	こんにゃく 砂糖 などね油	脂質 (g)	24.0
		ポークシチュー		豚 大豆	人参 トマト 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 砂糖 などね油 バター	食塩相当量 (g)	2.6
10	火	ごはん	○		生姜	米	エネルギー (kcal)	793
		イカの黒酢あん		いか	きゅうり	澱粉 砂糖 はちみつ などね油 ごま	蛋白質 (g)	32.1
		きゅうりの中華漬け			れんこん 枝豆 ごぼう 人参	砂糖 ごま油	脂質 (g)	24.5
		筑前煮		鶏 さばぶし		里芋 こんにゃく 砂糖 などね油	食塩相当量 (g)	2.3
11	水	麦ごはん	○			米 麦	エネルギー (kcal)	853
		ツナサラダ		ツナ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト	砂糖 ごま オリーブオイル	蛋白質 (g)	30.5
		キーマカレー		豚 だいず	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参	はちみつ などね油	脂質 (g)	25.9
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バイン缶 みかん缶	砂糖 はちみつ	食塩相当量 (g)	2.4
12	木	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	752
		かつおの竜田揚げ		かつお	生姜	澱粉 などね油	蛋白質 (g)	37.0
		ごま和え			もやし ほうれんそう	砂糖 ごま	脂質 (g)	23.2
		さつま汁		鶏 生揚げ 味噌 さば節	大根 長ねぎ しいたけ 人参 小松菜	さつま芋 こんにゃく などね油	食塩相当量 (g)	2.6
13	金	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	791
		さんが焼き		豚 豚 味噌 卵	長ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 ごま	蛋白質 (g)	36.5
		磯和え		のり	もやし ほうれん草	砂糖	脂質 (g)	22.5
		じゃがいものそぼろ煮		豚 さばぶし	生姜 しいたけ 人参 絹さや	じゃが芋 しらたき 砂糖 などね油	食塩相当量 (g)	2.6
		千葉県産牛乳プリン						
16	月	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	756
		親子丼		鶏 卵 さばぶし 昆布	ほうれん草 玉ねぎ	砂糖 などね油	蛋白質 (g)	35.9
		ひじきマリネ		ハム ひじき	人参 きゅうり もやし	砂糖 などね油	脂質 (g)	24.2
		冷凍みかん			みかん		食塩相当量 (g)	2.6
17	火	コッペパン	○			コッペパン	エネルギー (kcal)	770
		白身魚のポテト揚げ		たら 青のり	生姜 にんにく	マッシュポテト 澱粉 などね油	蛋白質 (g)	32.9
		チリコンカン		いんげんまめ 豚	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト さや いんげん	じゃが芋 砂糖 などね油	脂質 (g)	24.4
		いちごジャム			いちごジャム		食塩相当量 (g)	2.5
18	水	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	848
		中華和え			きゅうり もやし	砂糖 などね油 ごま油 ごま	蛋白質 (g)	31.2
		八宝菜		豚 いか えび なたと	生姜 にんにく しいたけ きくらげ 白菜 玉ねぎ 人参	澱粉 などね油 ごま油	脂質 (g)	22.8
		大学芋				さつま芋 砂糖 などね油 ごま	食塩相当量 (g)	2.2
19	木	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	810
		いなだの照り焼き		いなだ	生姜	砂糖 生姜	蛋白質 (g)	35.7
		ピリ辛肉じゃが		豚 さば節	人参 さやいんげん 玉ねぎ しいたけ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 などね油	脂質 (g)	24.4
		お麩のラスク				焼きふ 砂糖 バター	食塩相当量 (g)	1.9

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主にからだの調子を整える		
20	金	メキシカンライス	○	豚	玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参	米 などね油	エネルギー (kcal)	758
		ビーマンの肉詰め		豚 卵	玉ねぎ ビーマン トマト	パン粉 砂糖	蛋白質 (g)	30.1
		レタスとベーコンのスープ		ベーコン 卵	レタス 玉ねぎ 人参	澱粉	脂質 (g)	27.7
							食塩相当量 (g)	2.6
21	土	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	772
		鶏のから揚げ		鶏	生姜 にんにく	澱粉 ごま油	蛋白質 (g)	36.8
		春雨サラダ		ハム	キャベツ きゅうり にら 人参	春雨 ごま油	脂質 (g)	24.0
		みそけんちん汁		鶏 豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	大根 長ねぎ しいたけ 人参 小松菜	里芋 こんにゃく	食塩相当量 (g)	2.5
24	火	カレーうどん	○	豚 さばぶし	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	うどん などね油	エネルギー (kcal)	723
		おからコロッケ		豚 おから	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 などね油	蛋白質 (g)	31.3
		ごまサラダ			もやし キャベツ きゅうり コーン 人参	砂糖 ごま オリーブオイル	脂質 (g)	26.1
		メロンクリームソーダ風ゼリー					食塩相当量 (g)	3.0
25	水	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	760
		たらの甘酢あんかけ		たら	玉ねぎ 竹の子 しいたけ グリンピース 人参	澱粉 砂糖 などね油	蛋白質 (g)	33.4
		青菜の炒め煮		油揚げ ちりめんじゃこ	小松菜	ごま油 などね油	脂質 (g)	23.6
		えのきとわかめのみそ汁		油揚げ さば節 味噌 わかめ	大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜		食塩相当量 (g)	2.7
26	木	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	811
		チンジャオロース		豚	にんにく 生姜 竹の子 人参 ビーマン	砂糖 澱粉 などね油 ごま油	蛋白質 (g)	33.9
		ナムル		ハム わかめ	もやし チンゲン菜	ごま油	脂質 (g)	27.5
		春雨スープ		ベーコン 鶏	しめじ コーン 小松菜 人参	春雨	食塩相当量 (g)	2.7
27	金	ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	764
		豚丼の具		豚 かつお節	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	しらたき 砂糖 などね油	蛋白質 (g)	38.0
		みそ汁		鶏 味噌 かつお節 さば節 わかめ	大根 えのき茸 ごぼう 長ねぎ	じゃが芋	脂質 (g)	22
		日向夏			ニューサマーオレンジ		食塩相当量 (g)	2.5
30	月	雑穀ごはん	○			米 五穀	エネルギー (kcal)	876
		夏野菜のかき揚げ		えび 卵 さばぶし かつお節	ゴーヤ 玉ねぎ コーン 長ねぎ 大根 生姜 赤ビーマン	小麦粉 澱粉 などね油	蛋白質 (g)	32
		のっぺい汁		鶏 油揚げ かつお節	大根 長ねぎ 人参 小松菜 しいたけ	澱粉	脂質 (g)	23.7
		水無月				白玉粉 澱粉 小麦粉 砂糖 甘納豆	食塩相当量 (g)	2.1
							エネルギー (kcal)	
							蛋白質 (g)	
							脂質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
							エネルギー (kcal)	
							蛋白質 (g)	
							脂質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
							エネルギー (kcal)	
							蛋白質 (g)	
							脂質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
								6月の栄養価
							エネルギー (kcal)	785
							蛋白質 (g)	33.6
							脂質 (g)	24.5
							食塩相当量 (g)	2.5