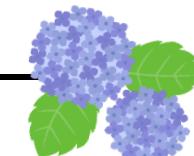
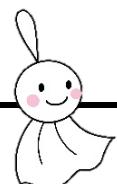


2025

## 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 チャプチエ 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	○	さんか焼き 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 お麸のラスク	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 のっつい汁 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



「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います。

今月は、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、よろしくお願ひいたします。



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	月	ごはん いわしの蒲焼 梅かつお和え みそ汁	○	いわし かまぼこ かつお節 油揚げ 味噌 かつお節 さばし わかめ だいこん えのきだけ ごぼう 長ねぎ	生姜 小松菜 もやし 梅 じゅがいも	米 澱粉 砂糖 なたね油 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 33.4 22.6 2.7
	火	みそラーメン 揚げ餃子 中華和え フルーツ白玉		豚 味噌 豚 キャベツ もやし キュウリ みかん缶 バイン缶	葉ねぎ にらにんにく 生姜 もやし コーン しならく にら しいたけ 長ねぎ キャベツ 生姜 キャベツ もやし キュウリ 白玉 砂糖	中華めん なたね油 ごま油 澱粉 砂糖 さとうさの皮 小麦粉 ごま油 砂糖 なたね油 ごま油 白玉 砂糖	エネルギー (kcal) 29.2 27.0 2.8
	水	ごはん 豚肉のブルコギソース チャップチエ わかめスープ		豚 豚 豚 鶏 わかめ	にんにく 生姜 人參 生姜 しいたけ チングン菜 人參 玉ねぎ	米 砂糖 ごま 春雨 砂糖 ごま なたね油 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 32.3 26.2 2.7
	木	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		鶏 卵 鶏 豚 大豆	バセリ きゅうり キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 なたね油 バター	エネルギー (kcal) 36.2 24.0 2.6
6月	月	ごはん いかの黒酢あん きゅうりの中華漬け 筑前煮	○	いか れんこん 豚豆 ごぼう 人參 鶏 さばし	生姜 きゅうり れんこん 豚豆 ごぼう 人參 里芋 こんにゃく 砂糖 なたね油	米 澱粉 砂糖 はちみつ なたね油 ごま 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく 砂糖 なたね油	エネルギー (kcal) 32.1 24.5 2.3
	火	麦ごはん ツナサラダ キーマカレー フルーツヨーグルト		ツナ 豚 たいす ヨーグルト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人參 ハイン缶 みかん缶	米 麦 砂糖 ごま オリーブオイル はちみつ なたね油	エネルギー (kcal) 30.5 25.9 2.4
	水	ごはん かつおの竜田揚げ ごま和え さつま汁		かつお もやし ほうれんそう 鶏 生揚げ 味噌 さば節	生姜 砂糖 ごま 大根 長ねぎ しいたけ 人參 小松菜	米 澱粉 なたね油 砂糖 ごま油 さつま芋 こんにゃく なたね油	エネルギー (kcal) 37.0 23.2 2.6
	木	ごはん さんか焼き 磯和え じゃがいものそぼろ煮 千葉県産牛乳プリン		鶏 豚 味噌 卵 のり 豚 さばし	長ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 生姜 しいたけ 人參 紹さや	パン粉 砂糖 ごま 砂糖 じゅが芋 しらたき 砂糖 なたね油	エネルギー (kcal) 36.5 22.5 2.6
16月	月	ごはん 親子丼 ひじきマリネ 冷凍みかん	○	鶏 卵 さばし 昆布 ハムひじき	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし	米 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油	エネルギー (kcal) 35.9 24.2 2.6
	火	コッペパン 白身魚のボテト揚げ チリコンカン いちごジャム		たら 青のり いんげんまめ 豚	生姜 にんにく にんにく 生姜 玉ねぎ 人參 トマト さや いちごジャム	コッペパン マッシュボテト 澄粉 なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油	エネルギー (kcal) 32.9 24.4 2.5
	水	ごはん 中華和え 八宝菜 大学芋		豚 いか えび なると	きゅうり もやし 生姜 にんにく しいたけ きくらげ 白菜 玉ねぎ 人參	米 砂糖 なたね油 ごま油 澱粉 なたね油 ごま油 さつま芋 砂糖 なたね油 ごま	エネルギー (kcal) 31.2 22.8 2.2
	木	ごはん いなだの照り焼き ビリ辛肉じゃが お麸のラスク		いなだ 豚 さば節	生姜 人参 さやいんげん 玉ねぎ しいたけ 焼きた 砂糖 バター	米 砂糖 生姜 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 焼きた 砂糖 バター	エネルギー (kcal) 35.7 24.4 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月	金	メキシカンライス ビーマンの肉詰め レタスとベーコンのスープ	○	豚 豚 脚 ベーコン 脚	玉ねぎ コーン マッシュルーム 人參 玉ねぎ ビーマン トマト レタス 玉ねぎ 人參	米 なたね油 パン粉 砂糖 澱粉	エネルギー (kcal) 30.1 27.7 2.6
	土	ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそけんちん汁		鶏 鶏 ハム 鶏 豆腐 油揚げ 味噌 さばし	生姜 にんにく キャベツ きゅうり にら 人參 春雨 ごま油 大根 長ねぎ しいたけ 人參 小松菜	米 澱粉 ごま油 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 36.8 24.0 2.5
	火	カレーランド 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		豚 さばし 豚 おから 豚 おから 豚	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人參 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 バン粉 なたね油 もやし キャベツ きゅうり コーン 人參 メロン	うどん なたね油 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 バン粉 なたね油 砂糖 ごま オリーブオイル 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 31.3 26.1 3.0
	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		たら たら 豚 おから たら	玉ねぎ 竹の子 しいたけ グリンピース 人參 小松菜 油揚げ ちりめんじゃこ	米 澱粉 砂糖 なたね油 ごま油 なたね油 大根 えのき ごま油 小松菜	エネルギー (kcal) 33.4 23.6 2.7
26月	木	ごはん チンジャオロース ナムル 春雨スープ	○	豚 豚 ハム 豚	にんにく 生姜 竹の子 人參 ビーマン もやし チンケン葉 しめじ コーン 小松菜 人參 春雨	米 砂糖 淀粉 なたね油 ごま油 ごま油 大根 えのき ごま油 人參	エネルギー (kcal) 33.9 27.5 2.7
	金	ごはん 豚丼の具 みそ汁 日向夏		豚 豚 豚 豚	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 鶏 豚 かつお節 さば節 わかめ 大根 えのき ごま油 ごま油 ニューサマーオレンジ	米 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ じらたき 砂糖 なたね油 じゃが芋 ニユーサマーオレンジ	エネルギー (kcal) 38.0 22 2.5
	月	雑穀ごはん 夏野菜のかき揚げ のっつい汁 水無月		えび 鶏 鶏 大根	五穀 ゴーヤ 玉ねぎ コーン 長ねぎ 大根 生姜 赤ビーマン 油揚げ かつお節 大根 長ねぎ 人參 小松菜 しいたけ	米 五穀 小麦粉 淀粉 なたね油 澱粉 白玉粉 淀粉 小麦粉 砂糖 甘納豆	エネルギー (kcal) 32 23.7 2.1
	火	6月の栄養価					
17月	火	エネルギー (kcal)					
	水	エネルギー (kcal)					
	木	エネルギー (kcal)					
	金	エネルギー (kcal)					