

[6月 献立表]

2025年 6月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
運動会振替休日	牛乳 プルコギ丼 トック ジュシーオレンジ	牛乳 ご飯 西湖豆腐 ししゃもの更紗揚げ もやしのナムル	牛乳 たぬきうどん コーンポテト 果物(冷凍みかん)	牛乳 梅若ご飯 鰹ハンバーグ 生姜きゅうり 味噌汁
	1人1食 - 724 kcal たんぱく質 25.5 g	1人1食 - 805 kcal たんぱく質 34.8 g	1人1食 - 746 kcal たんぱく質 26.0 g	1人1食 - 755 kcal たんぱく質 37.2 g
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 ターメリックライス スープカレー ナッツサラダ 果物(小玉すいか)	牛乳 鰹の蒲焼き丼 ピリ辛野菜 春雨汁	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン シュガーアーモンド	牛乳 ソース焼きそば きのこ入りかきたま汁 紅茶のケーキ	牛乳 あじさいご飯 魚とトマトのホイル焼 ジンジャースープ 果物(メロン)
1人1食 - 700 kcal たんぱく質 21.6 g	1人1食 - 751 kcal たんぱく質 27.1 g	1人1食 - 729 kcal たんぱく質 27.4 g	1人1食 - 719 kcal たんぱく質 31.8 g	1人1食 - 700 kcal たんぱく質 32.6 g
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳 ご飯 擬製豆腐 茎わかめとコーンの炒め煮 けんちん汁	牛乳 シナモントースト ポテトガーリックサラダ トマトシチュー	牛乳 ナシゴレン ジャガイモのキッシュ レンズ豆のスープ	牛乳 わかめご飯 真砂揚げ 呉汁	牛乳 ご飯 魚の辛味焼 青菜とひじきの和え物 ひつまみ
1人1食 - 700 kcal たんぱく質 27.7 g	1人1食 - 749 kcal たんぱく質 27.8 g	1人1食 - 757 kcal たんぱく質 31.9 g	1人1食 - 753 kcal たんぱく質 28.2 g	1人1食 - 700 kcal たんぱく質 27.0 g
23日	24日	25日	26日	27日
牛乳 サルサライス もずくのスープ パインヨーグルト	牛乳 肉味噌そぼろ丼 きびなごの唐揚げ 沢煮椀	牛乳 きなこ揚げパン ラタトゥイユ とうもろこし さくらんぼ	牛乳 四川風つけうどん 天ぷら(きす じゃが芋) 枝豆	牛乳 イエローピラフ トマトとレタスのスープ おからドーナッツ
1人1食 - 804 kcal たんぱく質 28.3 g	1人1食 - 709 kcal たんぱく質 29.0 g	1人1食 - 700 kcal たんぱく質 23.6 g	1人1食 - 730 kcal たんぱく質 31.4 g	1人1食 - 743 kcal たんぱく質 22.0 g
30日				
牛乳 バラ天丼 かっぱ漬 高麗汁				
1人1食 - 734 kcal たんぱく質 27.2 g				