

2026 6月 SCHOOL LUNCH Menu

茅ヶ崎市中学校給食

お知らせ

予約の締め切りは、給食実施日の
5日前(土日祝日除く) 13時までです。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

1



ぶりと大豆のみそがらめ

① いんげんのおかか和え

- 麦ごはん ●牛乳
- がんもどきの煮物
- きゅうりと海藻の酢のもの
- 沢煮栲

エ: 840kcal 脂: 32.5g 糖: 2.4g たんぱく質: 35.3g 塩: 2.4g

2



チリコンカン

- ロールパン ●牛乳 ※鶏胸中のみココア揚げパン
- マカロニサラダ
- みかんゼリー
- 人参と青菜のコンソメスープ

エ: 859kcal 脂: 33.2g 糖: 3.4g たんぱく質: 37.5g 塩: 3.4g

3



おろしソースハンバーグ

① ブロッコリーとコーンのソテー

- 麦ごはん ●牛乳
- キムタク炒め
- かみかみチップス
- 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁

エ: 811kcal 脂: 23.8g 糖: 3.1g たんぱく質: 34.5g 塩: 3.1g

4



かみかみ肉丼

- ごはん ●牛乳
- きびなごフライ
- ツナと青菜の和えもの
- 豚肉と野菜の具だくさん汁

エ: 806kcal 脂: 25.9g 糖: 1.8g たんぱく質: 36.2g 塩: 1.8g

5



チキンステーキ

- ① 青菜のソテー
- コーンライス ●牛乳
- ベーコンポテト
- ゆで野菜サラダ
- ABCスープ

エ: 824kcal 脂: 31.7g 糖: 2.9g たんぱく質: 30.5g 塩: 2.9g

8



さわらの辛子じょうゆ揚げ

① 青菜のおかか和え

- 麦ごはん ●牛乳
- 豚肉と豆腐の煮込み
- 華風和え
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 787kcal 脂: 28g 糖: 2.5g たんぱく質: 35.8g 塩: 2.5g

9



ブルコギ

- ごはん ●牛乳
- スパイシーポテト
- 野菜ののり和え
- 春雨スープ

エ: 801kcal 脂: 28.2g 糖: 2.9g たんぱく質: 32.1g 塩: 2.9g

10



ハッシュドポークライス

- バターライス ●牛乳
- ツナとバジルのペンネ
- グリーンサラダ
- 豆乳コーンスープ

エ: 817kcal 脂: 23.1g 糖: 3.4g たんぱく質: 31.5g 塩: 3.4g

11



八宝菜

- ごはん ●牛乳
- さけのごまから揚げ
- もやしとニラののりたし
- チンゲンサイのスープ

エ: 843kcal 脂: 32.2g 糖: 2.2g たんぱく質: 39.2g 塩: 2.2g

12



豚肉となすのうまみそ炒め

- 麦ごはん ●牛乳
- 五目きんぴら
- かぼちゃのいとこ煮
- わかめと豆腐のスープ

エ: 800kcal 脂: 24g 糖: 1.9g たんぱく質: 34.7g 塩: 1.9g

15



肉団子と野菜の照り焼きソース

- 麦ごはん ●牛乳
- チャブチェ
- キャベツのナムル
- たまごスープ

エ: 838kcal 脂: 27.4g 糖: 2.6g たんぱく質: 30.3g 塩: 2.6g

16



豚肉の赤ワインソース

- ① 茹でブロッコリー
- ソフトフランスパン
- 牛乳 ●いんげんとソーセージのソテー
- ビーンズサラダ
- パスタスープ

エ: 786kcal 脂: 34.8g 糖: 3.4g たんぱく質: 37.8g 塩: 3.4g

17



白身魚と大豆の香味だれ

- ① 青菜の和え物
- わかめごはん ●牛乳
- 切り干し大根のソース炒め
- 蒸し鶏ときゅうりのさっぱり和え
- さとのみそ汁

エ: 803kcal 脂: 24.2g 糖: 2.7g たんぱく質: 35.6g 塩: 2.7g

18



高野豆腐のオランダ煮

- 麦ごはん ●牛乳
- 豚肉と野菜の甘みそ炒め
- 手作りふりかけ
- すまし汁

エ: 833kcal 脂: 28g 糖: 3.1g たんぱく質: 37.5g 塩: 3.1g

19



フリカセ・デ・ポーヨ

- (鶏肉のトマト煮込み)
- アロスコンボヨ(ごはん) ●牛乳
- アロスコンボヨ(具)
- キャベツとハムのサラダ
- アヒアコ

エ: 806kcal 脂: 25.1g 糖: 2.6g たんぱく質: 34.5g 塩: 2.6g



22



チキンカツ

- ① こぶき芋
- ごはん ●発酵乳
- ブロッコリーとベーコンのソテー
- ハムと野菜のマヨサラダ
- カレー

エ: 814kcal 脂: 20.8g 糖: 3.1g たんぱく質: 26g 塩: 3.1g

23



あじのピリッとジャン

- ① いんげんの和えもの
- 麦ごはん ●牛乳
- 鶏肉と大根のべっこう煮
- 野菜のからしじょうゆ和え
- かきたま汁

エ: 790kcal 脂: 26.8g 糖: 2.2g たんぱく質: 36g 塩: 2.2g

24



厚揚げのホイコーロー

- ごはん ●牛乳
- 揚げしゅうまい
- ひじきと青菜の鉄分サラダ
- えのきとわかめのスープ

エ: 847kcal 脂: 25.9g 糖: 2.5g たんぱく質: 29.5g 塩: 2.5g

25



セルフガパオライス

- ごはん ●牛乳
- のり塩ポテトビーンズ
- ヤムウンセン
- ルオボータン(大根のスープ)

エ: 815kcal 脂: 25g 糖: 2.5g たんぱく質: 32.2g 塩: 2.5g

26



豚肉とごぼうのしぐれ煮

- 麦ごはん ●牛乳
- 高野豆腐の照りマヨがらめ
- にんじんしりしり
- なすと油揚げのみそ汁

エ: 843kcal 脂: 28.7g 糖: 2.3g たんぱく質: 35.2g 塩: 2.3g

29



さけの香味焼き

- ① いんげんともやしの煮ひたし
- 麦ごはん ●牛乳
- まめまみみそがらめ
- 野菜と油揚げの和えもの
- 五目汁

エ: 820kcal 脂: 27.6g 糖: 2.5g たんぱく質: 35.5g 塩: 2.5g

30



ルーローハン

- ごはん ●牛乳
- チャオミーフェン
- パンパンジーサラダ
- 中華みそスープ

エ: 840kcal 脂: 30g 糖: 3g たんぱく質: 37.4g 塩: 3g

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



★栄養表記について

エ: エネルギー/たん: たんぱく質/脂: 脂質/塩: 食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。
※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。
アレルギー情報 ▶▶▶
しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



中学校給食 News

衣替えの季節を迎え、日差しが日に日に強くなってきました。6月は湿気が多く、細菌が繁殖しやすい時期です。皆さんは、給食の前に丁寧に手を洗えているでしょうか。手は色々な所に触れていて、目に見えないウイルスや細菌が潜んでいることがあるので、石鹸を使って洗い残しやすい指先や爪の間も意識して洗うようにしましょう。給食場では今まで以上に手洗い・消毒を徹底し、安全でおいしい給食作りに努めます。

★6月は『食育月間』

毎年6月は、国が定めた「食育月間」です。『食育』とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と選択する力を身につけて、健全な食生活を実践することができるように育てることです。

食育ピクトグラム 食育について誰にでもわかりやすく伝えるために農林水産省が作った絵文字です。



給食は、正しい食の知識や食習慣、感謝の心や食文化への理解を育む食育の「生きた教材」です。これからも皆さんが楽しみながら、味わいながら食育が学べるような給食を作っていきたいと思います。

6月4日は「むし歯予防デー」です。

よく噛んで食べることはむし歯を予防するだけでなく、肥満予防、消化・吸収を良くする、脳の機能を活性化するなど良い効果がたくさんあります。4日は噛み応えのある食材を使った「かみかみ献立」です。よく噛むことを意識しながら食べてみてください。



今月の 食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風アレンジして提供します！

今月は「キューバ料理」です。

●アロスコンポーヨ

スペイン語で「アロス」がお米、「ポーヨ」が鶏肉を意味する、キューバや中南米で親しまれている伝統的な炊き込みご飯です。サフランやターメリックを使うので、見た目にも鮮やかで鶏肉の旨味が染み込んだ料理です。給食では、ご飯と具を別々に作ります。具をご飯と混ぜて食べてみてください。

●フリカセ・デ・ポーヨ

スペイン語で「フリカセ」は煮込みを意味していて、トマトソースを使った鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。フランス料理の生クリームなどを使った白い煮込み料理の「フリカッセ」が由来ですが、キューバでは人気のあるトマトソースを使って煮込んで作られます。

●アヒアコ

じゃがいもを煮崩れるまでよく煮込んだクリームスープで、コロンビア発祥でアンデス地方の伝統的なスープです。中南米、カリブなど広い地域で作られるスープですが、キューバではお肉や芋、とうもろこし、豆など具がたくさん入っているのが特徴です。

