

2025 6月

茅ヶ崎市中学校給食 SCHOOL LUNCH Menu



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

2



たらんのクリームソース

- ごはん ●牛乳
- マカロニナポリタン
- ガーリックポテト
- キャベツとニョッキのスープ

工: 812kcal た: 34.2g
脂: 22.8g 塩: 3g

3



肉団子と野菜の甘酢あんかけ

- 麦ごはん ●牛乳
- えびとブロッコリーのうま塩炒め
- わかめときゅうりのさっぱり和え
- かきたま汁

工: 822kcal た: 31.3g
脂: 24g 塩: 2.6g

4



鶏肉と新じゃがいものトマト煮

- ごはん ●牛乳
- かじきと野菜ののり塩からあげ
- 海藻サラダ
- ABCスープ

工: 850kcal た: 32.4g
脂: 26.4g 塩: 2.4g

5



カミカミ肉丼

- 麦ごはん ●牛乳
- 大豆とさつまいものかりんとう
- 野菜の辛子しょうゆ和え
- 白玉だんご汁

工: 834kcal た: 33.6g
脂: 21.8g 塩: 1.8g

6



あじフライ

- 麦ごはん ●牛乳
- じゃがいものそぼろ煮
- きゅうりともやしのピリ辛
- わかめと切り干し大根のみそ汁

工: 809kcal た: 36.6g
脂: 23.7g 塩: 2.6g

9



さわらの辛子しょうゆ揚げ

- わかめごはん ●牛乳
- 大根とうずら卵の煮込み
- 磯和え
- 新玉ねぎと油揚げのみそ汁

工: 814kcal た: 34.7g
脂: 28.5g 塩: 2.9g

10



ポークチャップ

- ロールパン ●牛乳
- じゃがいもとウインナーのカレーソー
- ゆで野菜サラダ
- しょうがコンソメスープ

工: 828kcal た: 34g
脂: 40.8g 塩: 3.1g

11



さけのレモンしょうゆ焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- 高野豆腐の照りマヨがらめ
- ひじきの炒り煮
- 豚汁

工: 856kcal た: 34.6g
脂: 30.9g 塩: 2.6g

12



鶏肉の若草焼き

- ごはん ●牛乳
- ラタトゥイユ
- キャベツとハムのマリネ
- 大根のスープ

工: 864kcal た: 34.2g
脂: 29.5g 塩: 3.1g

13



豚キムチ炒め

- ごはん ●牛乳
- 春巻き
- 青菜ともやしのナムル
- トック入りわかめスープ

工: 843kcal た: 27.7g
脂: 31.4g 塩: 3g

16



白身魚のチリソース

- ごはん ●牛乳
- チンジャオロースー
- キャベツのごま酢和え
- 春雨スープ

工: 818kcal た: 35.8g
脂: 23.6g 塩: 2.7g

17



タコライス

- ごはん ●牛乳
- マヒマヒフライ
- にんじんしりしり
- もずくスープ

工: 827kcal た: 35.1g
脂: 26.6g 塩: 2.3g

18



塩から揚げ

- ごはん ●牛乳
- かぼちゃのごま和え
- しらすと青菜の和えもの
- 沢煮椀

工: 880kcal た: 32.4g
脂: 28.1g 塩: 2.4g

19



ポークビーンズ

- 黒パン ※松林中のみコア揚げパン ●牛乳
- キャベツとツナのオイルスパゲッティ
- 切り干し大根のサラダ
- クラムチャウダー

工: 849kcal た: 41g
脂: 31.3g 塩: 3.6g

20



肉じゃが

- 麦ごはん ●牛乳
- ぶりと大豆のみそがらめ
- 青菜のごま和え
- 豚肉とキャベツの具だくさん汁

工: 833kcal た: 35.8g
脂: 28.3g 塩: 2.2g

23



トマトソースハンバーグ

- 麦ごはん ●牛乳
- ジャーマンポテト
- 蒸し鶏ときゅうりのさっぱり和え
- コーンシチュー

工: 883kcal た: 34.5g
脂: 30.9g 塩: 3.3g

24



親子煮

- 麦ごはん ●発酵乳(アシドミルク)
- ちくわの磯辺揚げ
- 切り干し大根のナムル
- かながわ夏野菜のみそ汁

工: 872kcal た: 37.4g
脂: 23.1g 塩: 3.4g

25



鶏肉のレモンソース

- コーンライス ●牛乳
- ほうれん草とコーンのソテー
- フルーツミックス
- 押麦のコンソメスープ

工: 871kcal た: 31.3g
脂: 30g 塩: 2.5g

26



スパイスীポーク

- サンドパン ●牛乳
- のり塩ポテトビーンズ
- ツナコーンサラダ
- ミネストローネ

工: 837kcal た: 37.8g
脂: 36.1g 塩: 3.7g

27



夏野菜カレー

- ごはん ●牛乳
- いかと枝豆のソテー
- イタリアンサラダ
- カレーうどん

工: 831kcal た: 32.6g
脂: 26.9g 塩: 3.2g

30



豚カツ

- ごはん ●牛乳
- マセドアンサラダ
- 彩り野菜とベーコンのソテー
- 豆乳コーンスープ

工: 808kcal た: 24.1g
脂: 23.4g 塩: 1.9g



★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。



箸



スプーン

★栄養表記について

工: エネルギー/た: 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

6月は梅雨の季節です。湿度や気温の変化で体調を崩しやすい時でもありますので、こまめな水分補給や休息を心がけて過ごしてみてください。

はじめじめとして食欲が落ちやすい時期なので、給食では「鶏肉のレモンソース」や「鶏肉と新じゃがいものトマト煮」などさっぱりと食べられるようなメニューや旬の食材を使ったメニューを取り入れていますので、お楽しみに♪

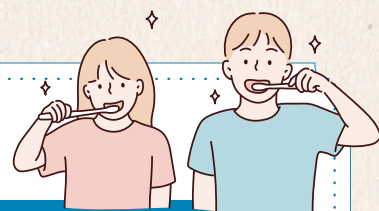
また、2期校の皆さんは給食が始まって約1か月が経ち、少しずつ慣れてきた頃かと思います。給食の時間を楽しみながら、味わってもらえると嬉しいです。夏に向けて暑さに負けない体づくりのためにも、給食を食べてしっかりと栄養補給をしていきましょう！

★ 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。

むし歯の「むし(64)」にちなんで、「虫歯予防デー」とされている6月4日から6月10日までの1週間が歯と口の健康週間とされています。この機会に歯と口を健康に保つために、普段の習慣を見直してみるのもいいかもしれませんね。

この期間中に給食では、「カミカミ肉丼」や「ぶりと大豆のみそがらめ」などよく噛んで食べるメニューやカルシウムを豊富に含むメニューが登場します！よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激したりと健康にとってよい効果がたくさんあります。この機会にぜひ噛むことを意識して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にアレンジして提供します！

今月は「アメリカ合衆国」です。



● ポークビーンズ

アメリカの代表的な家庭料理です。

豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理は、タンパク質やビタミンが豊富に含まれます。日本や学校給食では、大豆が使われることが多いですが、本場アメリカでは白いんげん豆を使って作るのが主流だそうです。



● クラムチャウダー

アメリカ合衆国建国時代にヨーロッパから上陸した人々が、ニューイングランド地方のボストンでとれる新鮮な魚介を使って作ったのが、クラムチャウダーと言われています。クラムチャウダーには「ニューイングランド風」と「マンハッタン風」の2種類があります。ニューイングランド風は、牛乳をベースとした白いクリームスープで、マンハッタン風は赤いトマトスープが特徴です。

今回は、ニューイングランド風のクラムチャウダーを提供します。

予約の締め切り
変更について

予約の締め切りは、給食実施日の5日前(土日・祝日を除く)の13時までです。
締め切りを過ぎしまうと注文はできませんので、あらかじめご注意ください！