



# 6月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!



埼玉県学校給食共同調理場  
中学校

日 曜	献立名		おもに 体の組織をつくる		おもに 体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エネルギー Kcal	たんばく質 g	脂質 g
	主 食	牛乳 おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
1	ごはん	鱈の唐揚げ	鱈	牛乳			片栗粉 精白米 強化米 砂糖	酒 醤油 塩	696	29.9	14.6	
水		ひじきのきざり和え 真だくさん汁	ツナ 豆腐 味噌	ひじき	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	酒 醤油 酢 削り節 煮干し				
2	しそわかめご飯 (麦ご飯)		牛肉 豚肉 凍り豆腐 うすら卵	わかめ 牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 枝豆 えのき	精白米 強化米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	しそふりかけ 酒 みりん 醤油 削り節 昆布 塩 醤油 みりん	754	29.5	23.0	
木		大豆と鶏肉のトド煮	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	カロニ じゃが芋 砂 精白米 強化米	醤油 コンソメ 塩 こしょう	819	37.6	20.4	
金		ごぼうサラダ 味つけ海苔	鶏ささみ	味付け海苔	人参	ごぼう キャベツ きゅうり	ごま 和風ドレッシング					
6	麦ご飯	麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐 赤味噌 麦味噌 鶏ささみ	牛乳	葉ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ 竹の子 キャベツ もやし	精白米 強化米 麦 片栗粉 砂糖	鶏ガラスープ 酒 塩 醤油 豆板醤 こしょう 醤油 酢	738	30.7	20.0	
7	コーンピラフ (麦ご飯)		鶏肉	牛乳		マッシュルーム どうもろこし	精白米 強化米 麦	塩 こしょう コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ 白ワイン 酢	657	25.7	21.4	
火		肉前子スープ 野菜サラダ	鶏肉前子 ハム	牛乳	人参 人参 ほうれん草	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり	マヨネーズ(卵なし)					
8	凍り豆腐の丼 (麦ご飯)		豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参	枝豆 どうもろこし	砂糖 精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 塩 酒 みりん 醤油	709	30.0	18.0	
水	かむかむの日	小松菜のアーモンドあえ 魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	アーモンド	塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布				
9	ごはん	鱈の梅煮	鱈の梅煮	牛乳			精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	ごま 油	醤油 酒 削り節 煮干し	742	30.2	20.7
木		ごぼうの金平 味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのき	ごま 油					
10	コッペパン	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ	牛乳			コッペパン	油	醤油 塩 こしょう 醤油 鶏ガラスープ 塩 こしょう 白ワイン	849	33.0	32.9
金		キャベツのソテー パスタスープ	ベーコン ミックスビーンズ メロン	牛乳	人参	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ 枝豆 大根 メロン	マカロニ	油				
13	麦ご飯	チャブチ	いのしし肉 豚肉 赤味噌	牛乳	人参 小松菜 赤 黄ピーマン	玉ねぎ ごぼう 椎茸 りんごビュレ にんにく 生姜 キャベツ きくらげ にんにく	精白米 強化米 麦 春雨 砂糖	塩 こしょう 醤油 酒 みりん 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう	710	25.4	18.0	
月		韓国風わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参 葉ねぎ		春雨 砂糖	ごま油 ごま油				
14	ごはん	ししゃもフライ	ししゃもフライ	牛乳			精白米 強化米 砂糖	油	醤油 酒 みりん 削り節 煮干し	738	26.3	22.5
火		海苔和え 味噌汁	生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	ごま油					
15	ごはん	豚肉のガーリック焼き 蓮根サラダ	豚肉	ひじき 牛乳		にんにく 蓮根 きゅうり キャベツ	アーモンド 油 マヨネーズ(卵なし)	醤油 塩 こしょう 醤油 酢 みりん 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	864	34.0	31.3	
水		ミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 にんにく	精白米 強化米 じゃが芋 麦	油	醤油 酒 みりん 塩	677	28.9	20.4
16	変わりそばご飯 (麦ご飯)		牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	海苔 牛乳	人参	生姜	精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 酒 みりん 塩				
木		わかめの酢の物 かき玉汁	鶏ささみ 卵 鶏肉 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ 人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	かたくりこ	醤油 酢 醤油 酢				
17	黒糖パン 高粱スパゲティ	味噌アモンドサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉 ツナ 米味噌	牛乳	アスパラガス 高菜漬け 人参 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ 枝豆 冷凍みかん	黒糖パン スパゲティ	オリーブ油 アーモンド オリーブ油	醤油 白ワイン 塩 こしょう 酢 醤油	861	34.7	27.1
金	神楽食の日											
20	ごはん	鶏の照り焼き	鶏肉	牛乳			片栗粉 砂糖 精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 酢 みりん 塩 醤油 酢 みりん 塩 削り節 昆布	799	36.4	26.4	
月		根菜の煮物 豚のすまし汁	凍り豆腐 豚肉 大豆 油揚げ 麩	わかめ	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう えのき 玉ねぎ	油					
21	ツナライス (麦ご飯)		ツナ	牛乳	人参 トマトビュレ	マッシュルーム	精白米 強化米 麦	油	グチャップ フスターソース 赤ワイン 醤油 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 鶏ガラスープ 白ワイン 塩 こしょう	781	26.9	24.8
火		彩りサラダ コンソメスープ	ウインナー 豆乳 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜 人参	きゅうり キャベツ どうもろこし 玉ねぎ えのき 枝豆	小麦粉	イタリアンドレッシング 油 バター				
22	ごはん	魚のカレー南蛮	ホキ	牛乳	赤 黄ピーマン	玉ねぎ	片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油	カレー粉 酢 酒 塩 醤油 醤油 酢 削り節 煮干し	683	32.4	15.2
水		切り干し大根のサラダ 豆乳味噌汁	鶏ささみ 豆腐 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ 人参	切り干し大根 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	和風ドレッシング					
23	ごはん	オムレツ	ほうれん草オムレツ	牛乳			精白米 強化米	マヨネーズ(卵なし)	酢 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう	813	24.7	32.7
木		ポテトサラダ 野菜スープ	ツナ 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり どうもろこし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 枝豆	精白米 強化米 じゃが芋 麦	油				
24	ピピンパ (麦ご飯)		牛ひき肉 豚ひき肉	海苔 牛乳	人参	にんにく	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 麦 砂糖	豆板醤 酒 醤油 塩 酢 醤油	760	30.8	26.8	
金		韓国風ごま和え まわかめのスープ	鶏肉	まわかめ	人参 ほうれん草 人参 葉ねぎ	もやし きゅうり きくらげ 竹の子 玉ねぎ	ごま ごま油 油					
27	ごはん	生揚げのうま煮 さつま汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 しめじ さつま芋	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	油	醤油 酒 みりん 削り節 煮干し	749	28.4	19.7
月												
28	麦ご飯	酢豚	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 椎茸 きくらげ 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 酢 塩	801	34.1	25.3
火		豆腐スープ	豆腐 鶏肉	牛乳	赤 黄ピーマン 人参 小松菜		油	醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう				
29	ごはん	魚の和風ドレッシング	鯖	牛乳		玉ねぎ	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖	油	塩 こしょう 白ワイン 練りからし 酢 醤油 醤油 酢 練りからし 醤油 酢 みりん 塩 削り節 昆布	730	26.3	24.6
水		辛子和え わかめのすまし汁	わかめ	わかめ	ほうれん草 人参 葉ねぎ 人参	もやし きゅうり えのき 玉ねぎ	油					
30	チキンカレー (麦ご飯)		鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんごビュレ	精白米 強化米 麦 じゃが芋	油	グチャップ 塩 こしょう 醤油 カレールー フスターソース 醤油 酢 塩	796	26.8	23.2
木		バリバリサラダ		牛乳	小松菜	枝豆 きゅうり キャベツ	ぎょうざの皮 砂糖	油	醤油 酢 塩			

食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均  
基準値

760	30.2	23.3
830	34.2	23.0