



6 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 骨や歯を丈夫にする食事をしよう

所沢市立安松中学校

日 曜		献 立 名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
								kcal	g
2	月	ご飯	牛乳	サバの文化干し 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 梅肉和え	米、砂糖、じゃが芋、 油、片栗粉	牛乳、鯖文化干し、鶏肉、 さつま揚げ、味噌、鰹節	こんにゃく、筍、人参、ごぼう、 さやいんげん、生姜、きゅうり、 大根、梅	780	33.7
3	火	ご飯	牛乳	チンジャオロースー もやしの中華和え 中華コーンクリームスープ	米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	ピーマン、赤ピーマン、筍、 にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、 椎茸、とうもろこし、もやし、 小松菜	710	33.5
歯と口の健康週間									
4	水	キムタク ご飯 (ちよ待てよご飯)	お茶	ヤンニョムチキン(モクモクチキン) ほうれん草と こんにゃくのごま和え フルーツポンチ	米、油、小麦粉、 片栗粉、砂糖、胡麻、 カクテルゼリー	豚肉、鶏肉	キムチ、ねぎ、つぼ漬、お茶、 生姜、にんにく、ほうれん草、 人参、キャベツ、こんにゃく、 パイン、みかん、もも	716	22.5
9	月	丸パン スライス	コービー ミルク	タンドリーチキン れんこんのごまドレサラダ レタスとトマトのスープ	パン、油、砂糖、 ごまドレッシング、 胡麻、片栗粉	コービーミルク、鶏肉、 ヨーグルト、ハム、 ベーコン	生姜、にんにく、れんこん、 人参、きゅうり、玉ねぎ、 トマト、レタス	705	28.4
10	火	ゆかりご飯	牛乳	イワシの照り揚げ いんげんのごまみそ和え かみなり汁	米、胡麻、片栗粉、 油、砂糖	ちりめんじゃこ、牛乳、 鰹、味噌、豚肉、豆腐、卵	ゆかり、生姜、さやいんげん、 人参、キャベツ、玉ねぎ、 椎茸、ねぎ	680	27.3
11	水	夏野菜 ドライカレー ライス(麦ご飯)	牛乳	夏野菜ドライカレーライス(カレー) じゃが芋のシャキシャキサラダ メロン	米、麦、砂糖、小麦粉、 油、じゃが芋	牛乳、豚肉、ベーコン、 ハム	玉ねぎ、セロリ、にんにく、 生姜、なす、ピーマン、トマト、 りんご、きゅうり、白滝、メロン	688	24.8
12	木	ご飯	牛乳	豚肉のケチャップあんかけ 茎わかめのきんぴら かぶのみそ汁	米、片栗粉、油、 砂糖、胡麻	牛乳、豚肉、茎わかめ、 油揚げ、味噌	ごぼう、人参、こんにゃく、 かぶ、ねぎ	751	31.0
13	金	ご飯	牛乳	銀サワラの西京焼き 磯和え 豚汁	米、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、銀サワラ西京漬け、 のり、豚肉、味噌	ほうれん草、もやし、人参、 生姜、大根、玉ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	639	30.9
彩の国給食週間									
16	月	所沢産茶葉使用 狭山茶めし	牛乳	アジフライ 千草和え いんげんとじゃが芋のみそ汁	米、胡麻、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 じゃが芋	錦糸玉子、牛乳、鰹、 油揚げ、味噌	お茶、生姜、小松菜、人参、 こんにゃく、玉ねぎ、 さやいんげん	770	33.3
17	火	埼玉の郷土料理 かてうどん (地粉うどん)	牛乳	かてうどん(しる) みそポテト かぶときゅうりのオイル漬け	うどん、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉、 小麦粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、 味噌、塩昆布	人参、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、 生姜、かぶ、きゅうり	781	25.8
18	水	所沢産茶葉使用 お茶マール 食パン	牛乳	なすのミートグラタン フレンチサラダ コンソメスープ ほうじ茶プリン	パン、油、砂糖、 マカロニ、じゃが芋、 ほうじ茶プリン	牛乳、豚肉、チーズ、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、 キャベツ、きゅうり、セロリ、 黄ピーマン	868	31.2
19	木	埼玉の郷土料理 かてめし	牛乳	ポテトコロケ タコとオクラの酢みそ和え すまし汁	米、油、砂糖、 ポテトコロケ、胡麻	竹輪、油揚げ、牛乳、 タコ、わかめ、味噌、 豆腐、かまぼこ	ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、オクラ、きゅうり、筍、 えのき、三つ葉	693	27.9
20	金	豚丼 (ご飯)	牛乳	豚丼(具) 杓子菜と白菜の和え物 切干大根のみそ汁	米、油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、豚肉、鰹節、 油揚げ、味噌	生姜、玉ねぎ、白滝、小松菜、 白菜、きゅうり、人参、ねぎ、 杓子菜漬け、切り干し大根、にら	682	31.6
23	月	焼きたて メロンパン	牛乳	じゃが芋とベーコンの煮物 紫陽花サラダ ヨーグルト	ホットケーキミックス、 パン、砂糖、じゃが芋、 油	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、 ハム、ヨーグルト	メロン、人参、玉ねぎ、 とうもろこし、さやいんげん、 キャベツ、紫キャベツ	786	29.8
24	火	ご飯	牛乳	ホキのみそマヨネーズ焼き 五目煮 浅漬け	米、マヨネーズ、 油、砂糖	牛乳、ホキ、味噌、豆乳、 豚肉、さつま揚げ、大豆、 昆布、塩昆布	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、 こんにゃく、ごぼう、椎茸、 さやえんどう、白菜、キャベツ、 きゅうり、かぶ	681	29.6
25	水	ご飯	牛乳	鶏肉のヒバリ揚げ ねばねば和え あおさのみそ汁	米、小麦粉、パン粉、 麦、油、砂糖	牛乳、鶏肉、納豆、鰹節、 豆腐、油揚げ、味噌、 あおさ	生姜、にんにく、モロヘイヤ、 オクラ、もやし、人参、 キャベツ、たくあん、玉ねぎ	842	35.2
26	木	汁無し タンタンメン (中華麺)	牛乳	汁無しタンタンメン(具) チャーシューサラダ 小玉すいか	中華麺、油、砂糖、 胡麻、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌、焼豚	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍、椎茸、きくらげ、 ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、 きゅうり、すいか	732	34.4
27	金	カレーピラフ	牛乳	スパニッシュオムレツ チーズ入りサラダ モロヘイヤのスープ	米、バター、油、 じゃが芋、砂糖	鶏肉、牛乳、ベーコン、 卵、チーズ	にんにく、人参、とうもろこし、 玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、 ほうれん草、キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン、レモン、 さやいんげん、りんご、モロヘイヤ	725	33.0
30	月	ご飯	牛乳	鶏肉のみそ焼き カラフルソデー 冬瓜汁	米、砂糖、油、 バター、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、ハム、 豆腐	生姜、さやいんげん、人参、 とうもろこし、冬瓜、葉ねぎ	678	29.5

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

平均栄養量

732

30.2