

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
2	月		 【乳】	ごはん	米				851	32.9
				ピリ辛肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ ごぼう えだ豆	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子		
				いわしのサクサク揚げ	油	いわし	のり	しょうゆ みりん 混合削り節		
3	火		 【乳】	ココアシュガートースト 【乳 小麦】	食パン バター 砂糖 ココア				777	32.4
				ポークビーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ		
				あじさいサラダ	春雨 砂糖 ごま		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ		
4	水	か 献 み 立 か み	 【乳】	ごはん	米				834	35.5
				けんちん汁	油 じゃがいも	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ		
				豚肉とごぼうのかりん揚げ	片栗粉 油 砂糖 ごま	豚肉	生姜 ごぼう にら	しょうゆ みりん		
5	木		 【乳】	じゃこ豆サラダ	大豆 ちりめんじゃこ		えだ豆 キャベツ きゅうり	ドレッシング（おろししょうゆ）	800	35.3
				ごはん	米					
				じゃがだんご汁	じゃがいも 片栗粉	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう		
6	金		 【乳】	いかの南部揚げ 【小麦】	油 小麦粉 ごま	いか		塩	803	32.3
				茎わかめの炒め煮	ごま油 砂糖	豚肉 茎わかめ	キャベツ 系こんにゃく	しょうゆ		
				ごはん	米					
9	月		 【乳】	筑前煮	油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根 さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	815	31.6
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース		
				おかひじきのサラダ			おかひじき にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング（和風玉ねぎ）		
10	火		 【乳】	ちらしずし	米 砂糖	油揚げ のり	干しいたけ かんぴょう にんじん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん	830	34.0
				かき玉汁 【卵】	片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ		
				とり天磯風味 【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉 青のり	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
11	水		 【乳】	いんげんのごまあえ	砂糖 ごま		さやいんげん キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒	0	0.0
				ミートサンド 【子どもパン 小麦】	子どもパン					
				【ミートソース 小麦】	油 砂糖 パン粉	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック 塩 こしょう		
12	木		 【乳】	コーンチャウダー 【乳 小麦】	油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	830	34.0
				カラフルサラダ	砂糖 ごま油 油		にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢		
13	金	韓 国 料 理	 【乳】	給食なし					0	0.0
16	月		 【乳】	ごはん	米				821	36.9
				キムムッチ（韓国風ふりかけ）	ごま油 砂糖 ごま	のり	にんにく	しょうゆ みりん		
				トックスープ	トック ごま油	豚肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
17	火		 【乳】	鶏肉のヤンニョムソース	油 片栗粉 砂糖	鶏肉	生姜 長ねぎ	ケチャップ コチュジャン しょうゆ	818	33.4
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
18	水	彩 の 国 ふ る さ と 学 校 給 食 月 間	 【乳】	中華丼 【卵 えび】	油 片栗粉	豚肉 えび うすらの卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ チンゲン菜	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	822	35.2
				春巻き 【小麦】	油	春巻き				
				親子豆サラダ	大豆		えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング（香りがま）		
19	木		 【乳】	わらじカツ丼 【ごはん 小麦】	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉		塩 こしょう しょうゆ みりん	877	31.7
				根菜汁	油 じゃがいも	厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ	混合削り節		
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
20	金		 【乳】	かてめし	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	829	38.6
				呉汁	じゃがいも	豚肉 大豆 はなみずきみそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				厚焼き卵 【卵】		卵				
21	月		 【乳】	キャベツともやしのおひたし			小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ みりん 混合削り節	832	34.4
22	火		 【乳】	肉汁うどん 【地粉うどん 小麦】	地粉うどん	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ	877	31.7
				肉うどん汁	砂糖					
				ウインナーとコーンのソテー	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう		
23	水		 【乳】	はなみずきケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉 ごま	はなみずきみそ 豆乳		ベーキングパウダー	832	34.4
				若獅子カレー 【ごはん 小麦】	米 砂糖 カレールウ	豚肉	玉ねぎ	コンソメ		
				ポテトのチーズ焼き 【乳】	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう		
24	木		 【乳】	わかめと野菜のサラダ		わかめ	小松菜 キャベツ にんじん	ドレッシング（和風玉ねぎ）	817	34.6
				ガバオライス 【ごはん 小麦】	米 砂糖	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ		
				ガバオライスの具	油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜	中華スープの素 しょうゆ 塩		
25	火		 【乳】	もずくスープ	春雨		にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング（胡麻しょうゆ）	829	38.6
				春雨サラダ			にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	塩 コンソメ しょうゆ こしょう		
				和風スパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく	バジルペースト 塩 こしょう 酒		
26	水		 【乳】	鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	えだ豆 とうもろこし キャベツ	ドレッシング（香りがま）	817	32.0
				キャベツと枝豆のサラダ						
				はちみつレモンゼリー						
27	金		 【乳】	ごはん	米				823	32.8
				野菜のうま煮	じゃがいも 砂糖	がんもどき	にんじん たけのこ こんにゃく 大根	混合削り節 しょうゆ みりん		
				魚のレモンソース	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 しょうゆ レモン汁		
28	月		 【乳】	三色あえ			もやし にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 混合削り節	827	31.3
				サンマーメン 【中華めん 小麦】	中華めん	豚肉 いか	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ こしょう 酢		
				サンマーメン汁	油 片栗粉 ごま油		とうもろこし 玉ねぎ	塩 こしょう		
29	火		 【乳】	ツナぎょうざ 【小麦】	油 パン粉 ぎょうざの皮 小麦粉 マヨネーズ（ノンエッグ）	ツナ	大根 小松菜 にんじん にんにく	中華スープの素 塩	827	32.4
				大根と小松菜の塩ナムル	ごま油 砂糖 ごま		とうもろこし	酒 塩 こしょう コンソメ		
				とうもろこしピラフ	米 オリーブ油		にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
30	水		 【乳】	ミネストローネ 【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	豚肉 大豆	玉ねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩 こしょう	829	32.4
				かぼちゃのグラタン 【乳 小麦】	油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング（パンパンジー）		
				こんにゃくサラダ						
31	月		 【乳】	ごはん	米				824	33.5
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ	混合削り節		
				揚げ鶏の薬味ソースかけ	油 片栗粉 砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酢		
32	火		 【乳】	切り干し大根の炒めサラダ	ごま油 砂糖		切り干し大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩	830	34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。