

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
1	月			ごはん	米				786	37.7
				肉じゃが	油 ジャがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒		
				鶏肉の梅焼き	油	鶏肉	生姜	みりん 酒 しょうゆ ねり梅		
				【乳】お麩の炒め物 【小麦】	油 ごま油 麩	ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 和風だし 塩 こしょう		
2	火			ごはん	米				808	33.8
				かきたま汁 【卵】	片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ 塩 みりん		
				揚げ魚の五目あんかけ	片栗粉 油 砂糖	すけそうたら	玉ねぎ にんじん ピーマン	酒 しょうゆ 酢 ケチャップ 塩		
				【乳】キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング（ごまクリーミー）		
3	水			ごはん	米				814	33.8
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ	しょうゆ 豆板醤 中華スープの素		
				【小麦】ポークしゅうまい		ポークしゅうまい	生姜 にんにく	塩 酒 こしょう		
				【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）		
4	木	か 献 み 立 か み		発芽玄米入りかみかみごはん	米 発芽玄米 油 砂糖	豚肉 昆布	にんじん ごぼう 糸こんにゃく	和風だし 酒 しょうゆ	803	33.7
				じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ 小松菜 にんじん	混合削り節		
				【卵 小麦】厚焼き卵		厚焼き卵				
				【乳】揚げ大豆サラダ	油 片栗粉	大豆	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング（パンパンジー）		
5	金			ごはん	米				812	37.1
				けんちん汁	油 ジャがいも	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ		
				【小麦】とんカツ	油 小麦粉 パン粉	豚肉		塩 こしょう ソース		
				【乳】磯香あえ		のり	ほうれん草 にんじん キャベツ	しょうゆ みりん 混合削り節		
8	月			ごはん	米				806	29.3
				具だくさんみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	大根 キャベツ 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	混合削り節		
				照り焼きハンバーグ	砂糖 片栗粉	ハンバーグ		しょうゆ 酢		
				【乳】ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ（ノンエッグ）		にんじん とうもろこし えだ豆	塩 こしょう		
9	火			はちみつレモントースト 【乳 小麦】	食パン パター はちみつ			レモン汁	829	30.5
				【小麦】ポークストロガノフ	じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖	豚肉	にんじん しめじ 玉ねぎ にんにく トマト	ワイン ソース コンソメ こしょう 塩		
				ツナとひじきのサラダ		ツナ ひじき	キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング（パンパンジー）		
				【乳】冷凍みかん						
10	水			えだ豆入りゆかりごはん	米			ゆかり	817	30.9
				白玉だんご汁	油 白玉だんご	豚肉 なんと	大根 にんじん 長ねぎ 江戸菜	混合削り節 しょうゆ 酒		
				さばの塩焼き		さば		塩		
				【乳】キャベツのごまあえ	砂糖 ごま		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん		
11	木			みそラーメン 【小麦】	中華めん				837	29.5
				【小麦】みそラーメン汁	油 ごま	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ にら 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ		
				【小麦】手作り春巻き	油 ごま油 春雨 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮	鶏肉	たけのこ にんじん 長ねぎ	オイスターソース		
				【乳】大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）		
12	金			ごはん	米				855	33.9
				厚揚げのそぼろ煮	油 ジャがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく 大根 小松菜	和風だし 酒 しょうゆ みりん		
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ		
				【乳】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		
15	月	彩の国ふるさと 学校給食月間 献立		かてめし	米 油 砂糖	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 和風だし みりん	815	36.8
				呉汁	じゃがいも	鶏肉 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		
				【小麦】魚のフライ	油	あじフライ				
				【乳】キャベツのおかかあえ		かつお節	江戸菜 にんじん キャベツ もやし	混合削り節 しょうゆ みりん		
16	火			ごはん	米				809	36.4
				トックスープ	トック ごま油	鶏肉	大根 にんじん 長ねぎ 江戸菜	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
				【小麦】ささみのコーンフレーク焼き 【乳 小麦】	マヨネーズ（ノンエッグ） コーンフレーク パン粉	鶏ささみ チーズ		こしょう		
				【乳】チンジャオロース	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	生姜 たけのこ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう オイスターソース 酒 中華スープの素 しょうゆ 赤唐辛子		
17	水			スタミナ焼肉丼 【小麦】	米				849	35.7
				【小麦】スタミナ焼肉丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ しらたき	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん		
				【小麦】わかめスープ		鶏肉 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ 長ねぎ	中華スープの素 塩 しょうゆ		
				【小麦】はなみずきケーキ 【小麦】	小麦粉 油 砂糖 ごま	はなみずきみそ 豆乳		ベーキングパウダー		
18	木			肉汁うどん 【小麦】	地粉うどん				864	34.1
				【小麦】肉うどん汁	砂糖	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		
				【小麦】みそポテト 【小麦】	小麦粉 油 砂糖 ごま ジャがいも	はなみずきみそ		酒 みりん		
				【乳】ウインナーとコーンの炒め物	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ 江戸菜	塩 こしょう コンソメ		
19	金			若獅子カレー 【小麦】	米				815	36.0
				【小麦】カレールウ 【乳 小麦】	砂糖 油 カレールウ	豚肉	玉ねぎ	コンソメ		
				【卵】煮卵	砂糖	鶏卵		コンソメ 酒 しょうゆ		
				【乳】海藻サラダ		海藻	もやし きゅうり	ドレッシング（ナムル）		
22	月			とうもろこしごはん	米 オリーブ油				829	29.5
				肉だんごスープ	春雨	肉だんご	にんじん 玉ねぎ もやし 江戸菜	コンソメ 塩 こしょう		
				【乳 小麦】マカロニグラタン 【乳 小麦】	油 パター マカロニ 小麦粉	牛乳 チーズ 鶏肉	玉ねぎ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
23	火			ごはん	米				850	36.1
				高野煮	油 砂糖	鶏肉 高野豆腐	にんじん 生姜 たけのこ ごぼう こんにゃく	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
				魚の南蛮ソース	油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう しょうゆ 酢 赤唐辛子		
				【乳】もやしと小松菜のおひたし			もやし 江戸菜	混合削り節 しょうゆ みりん		
24	水			和風スパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんじん しめじ 玉ねぎ 江戸菜	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	831	37.5
				チキンのフレッシュトマトソースかけ	砂糖 片栗粉	鶏肉	トマト	酒 塩 しょうゆ レモン汁		
				キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆 にんじん キャベツ	ドレッシング（ごまクリーミー）		
				【乳】さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー					
25	木			ピピンパ 【小麦】	米 ごま				853	35.0
				【小麦】豚肉のいため煮	砂糖	豚肉	生姜 しらたき	酒 しょうゆ		
				【小麦】もやしと小松菜のナムル	ごま油 砂糖		もやし 江戸菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
				【卵】レンファンタン 【卵】	春雨 片栗粉	鶏卵	しめじ とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 中華スープの素		
26	金			【小麦】おから入りにんじんケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉	豆乳 おから	にんじん	ベーキングパウダー	802	36.3
				ごはん	米					
				【乳】じゃがだんご汁 【乳】	じゃがいも 片栗粉	脱脂粉乳 油揚げ 鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう		
				【乳】豚肉のみそ漬け焼き	ごま 砂糖	豚肉 みそ	生姜	酒 しょうゆ みりん		
29	月			ごはん	米				865	36.0
				回鍋肉	油 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 青ピーマン	中華スープの素 しょうゆ トウパンジャン		
				【小麦】ぎょうざ 【小麦】		ぎょうざ	にんじん 生姜 にんにく	塩 こしょう テンメンジャン 酒		
				【乳】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		
30	火	世 界 の 食 料 理		子どもパン 【小麦】	子どもパン				871	30.3
				【乳 小麦】パンフキンシチュー 【乳 小麦】	油 小麦粉	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー	塩 こしょう スープストック		
				【乳】フーティン 【乳】	フライドポテト 油 砂糖	フランクフルト チーズ	玉ねぎ	ソース ケチャップ		
				【乳】親子豆サラダ		大豆	えだ豆 江戸菜 もやし にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		

- 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9品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ）」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

平 均 栄 養 量		828	34.3
学校給食摂取基準	1 2～1 4 歳	830	34.0

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。