

# 令和6年6月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3(月)		学校総合体育大会のため給食はありません。										
4(火)		学校総合体育大会のため給食はありません。										
5(水)		麦ごはん 四川豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	ナンブラー 中華ストック 豆板醤 さんしょう粉	729	33.2	
6(木)		ボンゴレスパゲッティ いもと大豆の塩キャラメル イタリアンサラダ	ベーコン あさり 大豆	牛乳	赤ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン 黄ピーマン きゅうり キャベツ	スパゲッティ さつまいも でん粉 砂糖	アーモンド オリーブ油 油 バター	バジル粉 とうがらし	724	28.3	
7(金)		ソイ丼(麦ごはん) なめたけ和え おろし汁	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン こまつな さやいんげん	ごぼう えのき茸 たまねぎ 長ねぎ しめじ もやし だいこん キャベツ	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油	カレー粉 かつおだし	757	33.4	
10(月)		キムチチャーハン とびうおフライ ワンタンスープ 河内晩柑	豚肉 卵 鶏肉 とびうお	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ 白菜キムチ 河内晩柑	米 麦 ワンタン	油 ごま油	中華ストック 鶏ガラスープ	735	32.2	
11(火)		冷やしきつねうどん ポテトいか揚げ フルーツ白玉	いか かつお節 油揚げ	牛乳 チーズ あおのり わかめ	こまつな にんじん	もやし 長ねぎ きゅうり みかん缶 りんご缶 もも缶 パイン缶	うどん じゃがいも 砂糖 でん粉 白玉もち	油	中濃ソース めんつゆ	823	28.3	
12(水)		ポークカレー(麦ごはん) うすら卵フライ 小松菜とわかめのサラダ	豚肉 うすら卵	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 麦 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 ごま油 ごま	デミソース カレー粉 豚ガラスープ ウスターソース	816	29.6	
14(金)		岩槻びかびかごはん(彩のきずな) いわしのかば焼き ごまみそ和え にら玉汁	いわし 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ しいたけ たまねぎ もやし	米 でん粉 砂糖	油 ごま	かつおだし みそ	777	29.3	
17(月)		原田さんのびかびかごはん(こしひかり) 新ごぼうの甘辛揚げ うま塩肉じゃが 米こめサラダ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン ごぼう	米 米粉めん こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	かつおだし からし粉	781	25.4	
18(火)		セサミトースト あさりのチャウダー ひじきのマリネ メロン	ベーコン あさり	牛乳 ひじき	こまつな パセリ にんじん	だいこん エリンギ たまねぎ メロン	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 はちみつ	バター ごま 油	鶏ガラスープ コンソメ	811	29.2	
19(水)		<b>かみかみ 献立</b> きんぴらとナッツのかみかみごはん ニギス磯辺フライ 昆布ときゅうりの浅漬け じゃが団子汁	豚肉 鶏肉	牛乳 ニギス 昆布	こまつな にんじん	ごぼう しめじ だいこん きゅうり 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	カシューナッツ 油	かつおだし 和風だし	752	26.1	
20(木)		カリカリ梅ごはん シルバーフライ ごま和え みそけんちん汁	豆腐 油揚げ シルバー	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ えだまめ カリカリ梅	米 パン粉 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	かつおだし みそ 昆布茶	732	29.7	
24(月)		<b>世界味めぐり「タイ」</b> ガパオライス(麦ごはん) 目玉焼き ゲーンチュータオフ パイナップル	鶏肉 卵 大豆 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが しめじ たけのこ にんにく 長ねぎ だいこん きくらげ なす レモン果汁 パイン	米 麦 砂糖 はるさめ 砂糖	油 ごま油	ナンブラー バジル粉 鶏ガラスープ レッドペッパー オスターソース	743	33.6	
25(火)		ガーリックトースト シーフードのトマト煮 ごぼうサラダ さくらんぼゼリー	えび いか あさり	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんにく エリンギ さくらんぼ	食パン じゃがいも 砂糖 ライチゼリー	バター ごま 油 マヨネーズ	鶏ガラスープ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース	809	30.6	
26(水)		新しょうがごはん だし巻き卵 ごま酢和え 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし 長ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	かつおだし みそ 昆布茶	759	31.3	
27(木)		<b>日本味めぐり「大分県」</b> ごはん 鶏天 てんしょの煮付け 団子汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	にんにく ごぼう 切干大根 だいこん しいたけ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 ほうとう	油	煮干しだし みそ	792	33.7	
28(金)		スーラータンメン(中華めん) 大豆と小魚とナッツのから揚げ 中華和え 冷凍みかん	豚肉 大豆 えび うすら卵	牛乳 わかめ かえり煮干し	こまつな にんじん	もやし 長ねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ 冷凍みかん	中華めん 砂糖 でん粉	アーモンド 油 ごま ごま油	鶏ガラスープ 豆板醤	796	38.0	
<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。</li> <li>加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。</li> <li>「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米)</li> <li>その日の給食を学校Webページでご覧になれます。</li> </ul>										平均 栄養量	771	30.7