# 令和6年 6月分　学校給食予定献立表

中学校　　《 18 回》　　松伏町学校給食センター　ほほえみ

| 日 | 曜 | 献立名 | 栄養量 エネルギー Kカロリー | 栄養量 たん白質 g | 食品名 力や熱のもとになる 黄の食品 | 食品名 血や肉をつくる 赤の食品 | 食品名 体の調子を整える 緑の食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | ■揚げパン（砂糖）　牛乳２５０ｍｌ<br>■県産フランク入りポトフ<br>ペンネアラビアータ | 805 | 25.7 | コッペパン　米油　砂糖<br>ペンネマカロニ　じゃがいも<br>オリーブオイル | 牛乳　バラベーコン<br>フランクフルト | キャベツ　だいこん<br>たまねぎ　トマト　にんじん<br>にんにく　パセリ　しめじ |
| 4 | 火 | ■かて飯　牛乳２５０ｍｌ<br>■県産玄米団子汁<br>■◆鰯の梅煮　おかか和え | 764 | 35.5 | 米　ごま　米油　砂糖<br>玄米団子 | 油揚げ　牛乳　かつお節<br>鰯の梅煮　なると　鶏肉 | にんじん　しいたけ<br>さんさい　しめじ<br>こんにゃく　キャベツ<br>きゅうり　小松菜　だいこん<br>ねぎ　えのきたけ　もやし |
| 5 | 水 | ■ご飯（彩のきずな）　牛乳２５０ｍｌ<br>肉団子の中華煮　■県産しゃくし菜餃子２個<br>■◆県産こんにゃくのサラダ | 804 | 29.2 | 米　でん粉　ごま油　米油 | 牛乳　鶏肉団子 | 人参こんにゃく　しいたけ<br>ほうれん草こんにゃく<br>キャベツ　きゅうり<br>しょうが　たまねぎ<br>チンゲンサイ　にんじん<br>にんにく　はくさい<br>しゃくし菜餃子 |
| 6 | 木 | ■地粉うどん　牛乳２５０ｍｌ<br>■彩花みそうどん<br>■◆県産えごまのししゃもフライ２本<br>■県産のらぼう菜入り千草炒め | 802 | 33.7 | 地粉うどん　でん粉　砂糖<br>米油 | 牛乳　油揚げ<br>ししゃもえごまフライ<br>かまぼこ<br>豚肉　炒り玉子 | キャベツ　小松菜<br>のらぼうな　しょうが<br>にんじん　ねぎ<br>しいたけ　もやし |
| 7<br>★ | 金 | ■麦ご飯　牛乳２５０ｍｌ<br>◆大豆ミートと豆のカレー煮<br>◆ごぼうサラダ<br>◆ヨーグルト | 842 | 31.9 | 米　麦　米油<br>カレールウ | 牛乳　ミックスビーンズ<br>大豆　大豆ミート<br>ヨーグルト | きゅうり　ごぼう　たまねぎ<br>トマト　にんじん　にんにく<br>もやし |
| 10 | 月 | ■ご飯　牛乳２５０ｍｌ<br>中華五目スープ　■県産黒豚入りパオズ２個<br>◆いかと玉子の中華炒め | 748 | 35.9 | 米　でん粉　ごま油　米油 | 牛乳　いか　鶏肉　炒り玉子 | キャベツ　たけのこ<br>たまねぎ　にら　にんじん<br>しいたけ　しめじ<br>黒豚入りパオズ |
| 13 | 木 | ■ご飯（彩のきずな）　牛乳<br>■県産すいとんのみそ汁<br>豚肉のおろしソース<br>たくあんとキャベツの和え物 | 834 | 35.2 | 米　すいとん　ごま　米油 | 牛乳　豚肉　鶏肉 | キャベツ　きゅうり　小松菜<br>だいこん　たくあん<br>にんじん　ねぎ　しめじ |
| 14 | 金 | ■えびピラフ　牛乳<br>鶏肉のトマト煮　■銭フライ<br>野菜とベーコンのソテー | 804 | 36.8 | 米　バター　じゃがいも<br>米油　銭フライ | えび　牛乳　バラベーコン<br>鶏肉 | たまねぎ　とうもろこし<br>マッシュルーム<br>アスパラガス　さやいんげん<br>キャベツ　トマト　にんじん<br>しめじ　バジル　ピーマン |
| 17 | 月 | ■ご飯　牛乳２５０ｍｌ<br>八宝菜　■県産ねぎ塩まんじゅう２個<br>もやしの中華サラダ | 783 | 32.3 | 米　でん粉　砂糖　ごま油<br>米油 | 牛乳　いか　なると<br>豚肉　うずら卵 | きゅうり　しょうが<br>たけのこ　たまねぎ<br>チンゲンサイ　にんじん<br>はくさい　大豆もやし<br>しいたけ　もやし<br>ねぎ塩まんじゅう |
| 18 | 火 | ■ご飯　牛乳２５０ｍｌ<br>■呉汁　鶏肉のオニオンソース<br>五目きんぴら | 760 | 38.2 | 米　砂糖　ごま　ごま油<br>米油　バター | 牛乳　大豆　さつまあげ<br>豚肉　鶏肉 | こんにゃく　ごぼう　小松菜<br>だいこん　たまねぎ<br>にんじん　ねぎ　しいたけ<br>しめじ　パセリ |
| 19 | 水 | ■麦ご飯　牛乳２５０ｍｌ<br>■松伏野菜のカレー　ビタミンサラダ<br>四角チーズ | 827 | 30.4 | 米　麦　じゃがいも　米油<br>カレールウ | 牛乳　豚肉　鶏レバー<br>脱脂粉乳　チーズ | えだまめ　キャベツ<br>きゅうり　たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく　黄ピーマン |
| 20 | 木 | ■中華麺　牛乳２５０ｍｌ<br>醤油ラーメン　■みそポテト３個<br>キャベツの中華和え | 802 | 30.8 | 中華麺　小麦粉　じゃがいも<br>砂糖　ごま油　米油 | 牛乳　豚肉 | キャベツ　きゅうり　メンマ<br>にんじん　ねぎ　大豆もやし<br>もやし |
| 21 | 金 | ■ご飯（彩のきずな）　牛乳２５０ｍｌ<br>かみなり汁　鯖のみりんしょう油焼き<br>豚肉の柳川風煮 | 776 | 36.8 | 米　砂糖　ごま油　米油 | 牛乳　豆腐<br>鯖みりん醤油漬け<br>豚肉　卵 | ごぼう　だいこん<br>チンゲンサイ　にんじん<br>ねぎ |
| 24 | 月 | ■食パン　牛乳２５０ｍｌ<br>■米粉パン（2年・特支・職員室・ランスタ・ほほえみ）<br>ボルシチ　ハンバーグ<br>海と山のサラダ | 816 | 37.6 | 食パン　（米粉パン）<br>じゃがいも　米油 | 牛乳　海藻　豚肉<br>ハンバーグ | かぶ　キャベツ　きゅうり<br>セロリー　たまねぎ　トマト<br>にんじん　にんにく<br>ビーツ　しめじ<br>かぶの葉 |
| 25<br>★ | 火 | ■麦ご飯　牛乳<br>■県産豆腐のあんかけ丼<br>鶏肉とカシューナッツの炒め物<br>さくらんぼ２個 | 804 | 34.3 | 米　麦　ダイスポテト<br>でん粉　砂糖<br>カシューナッツ　ごま油<br>米油 | 牛乳　豆腐　鶏肉 | しょうが　たまねぎ　ねぎ<br>ピーマン<br>ほうれん草　さくらんぼ<br>えのきたけ　しめじ |
| 26 | 水 | ■ご飯　牛乳２５０ｍｌ<br>■彩花みそキムチスープ<br>■県産豚肉入り春巻<br>春雨の五目炒め | 747 | 24.3 | 米　はるさめ　米油 | 牛乳　豆腐　ハム　鶏肉 | しょうが　たけのこ<br>チンゲンサイ　にら<br>にんじん　ねぎ　キムチ<br>ピーマン　もやし　春巻 |
| 27 | 木 | ■地粉うどん　牛乳２５０ｍｌ<br>鶏南蛮うどん　■県産お茶蒸しパン<br>きのこのサラダ | 808 | 30.1 | 地粉うどん<br>蒸しパンミックス　砂糖<br>甘納豆 | 牛乳　油揚げ　鶏肉 | きゅうり　だいこん<br>にんじん　ねぎ　ほうれん草<br>えのきたけ　しいたけ<br>しめじ　お茶パウダー |
| 28 | 金 | ■バターライス　牛乳<br>クリームソースがけ　たこナゲット<br>野菜のソース炒め | 757 | 28.4 | 米　バター　米油<br>ホワイトルウ | 牛乳　たこナゲット<br>ショルダーベーコン　鶏肉<br>生クリーム　チーズ<br>ベシャメルソース | パセリ　たまねぎ<br>とうもろこし　はくさい<br>キャベツ　にんじん<br>ピーマン　しめじ |
| 平均栄養量 | | | 794 | 32.6 | | | |
| 標準量 | | | 830 | 33.2 | | | |

※　毎月19日は「食育の日」です
※　献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
※（★）印の日に、放送用資料があります。
※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。
※　6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。
（■）印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理です。
※　4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
（◆）印は、よくかんでほしい料理や、歯に良い栄養がたくさん入っている料理です。