令和8年

6月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(月)		学校総合体育大会のため、給食なし。
2(火)		学校総合体育大会のため、給食なし。
3(水)		学校総合体育大会のため、給食なし。
4(木) ☆775 ◎36.3 むし歯予防デイ献立	牛乳	牛乳
	かみかみソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん ごぼう 赤ピーマン さやいんげん 油 砂糖 野菜カレールウ しょうゆ みりん カレー粉
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	きびなごフライ	きびなごフライ 油
	おひたし	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ 酒 和風だし プチドリップ
5(金) ☆707 ◎26.3	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	じゃがマーボー	じゃがいも 豚肉 しょうが にんにく ねぎ にんじん しらたき 干しいたけ さやいんげん
		たまねぎ 中華スープ 砂糖 酒 しょうゆ 赤みそ トウバンジャン 黒ソース 油 ごま油 でん粉
	わかめサラダ	わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン しょうゆ 油 酢 砂糖 ごま油 プチドリップ
8(月) ☆755 ◎36.4	牛乳	牛乳
	きなこ揚げパン	コッペパン 油 きなこ 砂糖 食塩
	あさり入り豆腐のチゲ鍋風	豆腐 豚肉 あさり キムチ 緑豆もやし しめじ しらたき
		ねぎ にら にんにく しょうが ごま油 豚がら しょうゆ 酒 中華スープ 砂糖 白こしょう
	ナムル	緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうが にんにく しょうゆ 酢 ごま油 砂糖
9(火) ☆702 ◎30.1	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	千草焼き	干しいたけ たまねぎ 油 豚肉 にんじん ほうれんそう 鶏卵 砂糖 食塩 酒 しょうゆ
	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 自然だし 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） しょうゆ
	ごまおかか和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 すりごま かつお糸削り プチドリップ
10(水) ☆779 ◎36.5 香川県献立	牛乳	牛乳
	肉もっそ	米 強化米 しょうゆ 酒 豚肉 にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく 豆腐 しょうゆ 砂糖
		油 えだまめ
	サバの薬味ソースかけ	さばでん粉付 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢
	うちこみ汁	うどん 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 干しいたけ 油揚げ 葉ねぎ 白みそ 煮干し（だし）
	きゅうりのしょうが漬け	きゅうり 食塩 しょうが しょうゆ
11(木) ☆705 ◎29.0	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	じゃがいもと生揚げのみそ煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏肉 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう
		こんにゃく 油 かつお節 砂糖 赤みそ 白みそ みりん
	磯香和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 しょうゆ プチドリップ のり
12(金) ☆856 ◎30.7 オランダ献立	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン
	スタンポット（フランクフルト	レバー入りフランクフルト
	マッシュポテト）	じゃがいも 牛乳 バター 食塩 白こしょう ベーコン
	エルテルスープ	豚肉 白ワイン たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピースペースト 牛乳 脱脂粉乳 油 白ワイン 食塩 ローリエ粉
		バター 油 ポークガラスープ セロリー 白こしょう 小麦粉
	コールスローサラダ	コーン キャベツ きゅうり にんじん エッグフリーマヨネーズ 酢 油 食塩 砂糖
15(月) ☆709 ◎28.7	牛乳	牛乳
	中華丼	豚肉 しょうが しょうゆ イカ 酒 うずら卵 キャベツ たまねぎ にんじん
		チンゲンサイ こんにゃく きくらげ 干しいたけ オイスターソース 油 鶏がら 豚がら 食塩 白こしょう でん粉
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	こんにゃくおかか煮	こんにゃく さつま揚げ にんじん さやいんげん 油 みりん 砂糖 しょうゆ 和風だし 酒 かつお糸削り
	ピリ辛もやし	緑豆もやし きゅうり 食塩 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 トウバンジャン 一味唐辛子
	秩父かぼすゼリー（りんご果汁いり）	かぼすゼリー
16(火) ☆760 ◎30.8	牛乳	牛乳
	青菜とコーンのピラフ	米 強化米 麦 チンタン コンソメ 酒 食塩 コンソメ たまねぎ マッシュルーム
		油 コーン こまつな 白こしょう
	ホキのレモン風味	ホキでん粉つき 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁
	クラムチャウダー	オリーブ油 ベーコン あさり じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 油
		小麦粉 バター 牛乳 鶏がら ローリエ粉 白ワイン 食塩 白こしょう
17(水)		体育祭のため、給食なし。お弁当をご持参ください。
18(木) ☆775 ◎30.0	牛乳	牛乳
	セルフバーガー（こどもパン	子供パン
	小松菜メンチカツ　ソース	小松菜メンチカツ 油 中濃ソース
	千切りキャベツ）	キャベツ 食塩
	野菜スープ	ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム ほうれんそう 鶏がら 食塩 白こしょう 白ワイン しょうゆ コーン
	ヨーグルト	ヨーグルト

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
19(金) ☆742 ◎24.4 食育の日 献立	牛乳	牛乳
	チキンカレー	鶏肉 カレー粉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも たまねぎ アップルソース セロリー ホールトマト
		ウスターソース ローリエ粉 クローブ粉 シナモン粉 コリアンダー ガラムマサラ 食塩 油 小麦粉 しょうゆ 鶏がら
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	若谷さんの小松菜と海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 プチドリップ
	冷凍みかん	みかん
		毎月１９日は食育の日。早寝・早起き・朝ごはんデイ。地産地消の日です。 緑区若谷さんの小松菜と埼玉県産のだいこん、きゅうり、小麦粉を使用します。
22(月) ☆704 ◎30.1	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	のりの佃煮	のり 砂糖 酒 みりん しょうゆ
	サワラの深谷ねぎみそ焼き	サワラねぎ味噌漬け
	けんちん汁	豆腐 じゃがいも こんにゃく ごぼう だいこん こまつな ねぎ にんじん 油 食塩 しょうゆ みりん 自然だし
	ごま和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 プチドリップ
23(火) ☆714 ◎27.6	牛乳	牛乳
	ウインナーとトマトのクリームスパゲッティ	ウインナー 鶏肉 ベーコン にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマトピューレ ホールトマト ケチャップ
		コンソメ チンタン 生クリーム 白花豆ペースト 油 牛乳 ホワイトルウ 食塩 白こしょう
	（スパゲッティ）	スパゲッティ 食塩 オリーブ油
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 酢 白こしょう プチドリップ
	メロン	メロン
24(水) ☆730 ◎34.1	牛乳	牛乳
	豚玉丼	鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうゆ みりん 和風だし 砂糖 食塩 でん粉
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	大豆の香味揚げ	大豆 油 砂糖 しょうゆ みりん あおのり
	磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ プチドリップ のり
25(木) ☆716 ◎34.0	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	こまつなふりかけ	こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん ごま
	イカと豆腐のチリソース	イカ 酒 豚肉 たまねぎ にんじん えのきたけ 豆腐 ねぎ にんにく しょうが
		トウバンジャン 油 ケチャップ チリパウダー しょうゆ 砂糖 食塩 鶏がら でん粉
	春雨サラダ	緑豆春雨 キャベツ きゅうり 緑豆もやし 彩花しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 食塩
26(金) ☆717 ◎33.8	牛乳	牛乳
	卵入りチャーハン	米 強化米 酒 チキンブイヨン しょうゆ 食塩 にんじん 豚肉 ねぎ 油 食塩 白こしょう
		たまねぎ ごま油 鶏卵 オイスターソース
	ししゃも狭山茶フライ	ししゃも狭山茶フライ 油
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 豚肉 緑豆もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ
		油 食塩 白こしょう しょうゆ 中華スープ チンタン ごま油
29(月) ☆710 ◎26.9	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	ピリ辛肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが 油
		砂糖 しょうゆ 酒 コチジャン 自然だし
	信田和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 彩花しょうゆ 和風だし プチドリップ
	あじさいぶどうゼリー	あじさいぶどうゼリー
30(火) ☆764 ◎30.6	牛乳	牛乳
	はちみつレモントースト	食パン バター はちみつ レモン果汁 砂糖
	ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも
		トマトピューレ ケチャップ 砂糖 食塩 白こしょう ウスターソース チーズ からし粉 さやいんげん 油 鶏がら
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし きゅうり だいこん にんじん 酢 油 食塩 プチドリップ

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

	１学年	２学年	３学年	平均栄養量	
６月回数	18回	18回	18回	エネルギー	740 kcal
累計	47回	47回	48回	たんぱく質	30.9 g