

# 令和4年 6月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜)	献立 主食 おかず 飲み物	献立の材料				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	
1(水)	ごはん			精白米		826
	さば味噌煮	さば 米みそ	しょうが	砂糖		
	野菜の旨煮	鶏肉 生揚げ	ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ しょうが さやいんげん	油 ジャがいも こんにゃく	自然だし	35.2
	ピリ辛きゅうり 牛乳		きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	レッドペッパー	
2(木)	ガーリックトースト		パセリ	山型食パン パター 乳不使用マーガリン	ガーリックパウダー	794
	ジャがいもの スペイン風煮	豚肉 ほたて貝柱 いか	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ トマトケチャップ	ジャがいも 油 砂糖	スープストック チキンガラパック からし粉	
	枝豆とひじきのサラダ 牛乳	干しひじき	むきえだまめ コーン キャベツ しょうが	砂糖 油		32.1
3(金)	キムチライス	焼き豚	白菜キムチ むきえだまめ 根菜ねぎ にんにく しょうが	精白米 油 ごま油	パイタン 中華スープストック	794
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ		油	中濃ソース	
	おこげのスープ	鶏肉	しょうが はくさい もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ	おこげ ごま油 油	チキンガラパック 中華スープストック テンメンジャン でん粉	25.4
	冷凍姫りんご(非加熱)		姫りんご(非加熱)			
	牛乳	牛乳				
6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。3日の給食には、かみごたえのある食材を多く取り入れています。						
6(月)	学校総合体育大会のため、給食はありません。					
7(火)	学校総合体育大会のため、給食はありません。					
8(水)	ごはん			精白米		757
	いかのチリソース	豚肉 豆腐 いか短冊	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトケチャップ グリンピース マッシュルーム	油 砂糖 でん粉	チキンガラパック チリパウダー トウバンジャン	
	小松菜ナムル 牛乳		こまつな もやし にんにく	ごま油 砂糖 ごま	レッドペッパー 中華スープストック	28.1
9(木)	ツナとフレッシュ トマトのスパゲティ	まぐろ油漬フレーク チーズ	トマト トマトピューレ たまねぎ にんにく トマトケチャップ パセリ	オリーブ油	ローリエパウダー オレガノ スープストック	778
	スパゲティ			スパゲティ オリーブ油		
	こんにゃくサラダ		きゅうり だいこん コーン たまねぎ	こんにゃく 油 砂糖		27.3
	梅ココポンチ		みかんレトルト 黄桃レトルト パイン缶 ナタデココ	カクテルゼリー	梅酒	
	牛乳	牛乳				
10(金)	親子丼	鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	850
	ごはん			精白米		
	芋と豆のかりんとう	だいず		さつまいも でん粉 油 砂糖 ごま		34.9
	磯香和え 牛乳	刻みのり	もやし こまつな			
13(月)	ポークストロガノフ	豚肉 だいず 生クリーム	セロリー にんじん たまねぎ しめじ ソテードオニオン トマトピューレ	油	デミグラスソース スープストック バイリ-7粉 ハヤシルウ	830
	ごはん			精白米		
	ホテルサラダ		ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん キャベツ	ショートパスタ オリーブ油 砂糖 卵不使用マヨネーズ	ワインピネガー 粒入りマスタード	30.3
	冷凍みかん 牛乳		みかん			
14(火)	カレー南蛮うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 根菜ねぎ さやいんげん	油 砂糖 でん粉	ノンアレルギーカレールウ カレー粉 自然だし	877
	地粉うどん			地粉うどん		
	手作りアメリカンドッグ	フランクフルト 牛乳	トマトケチャップ	ホットケーキミックス粉 米粉 油		34.0
	きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	わかめ	きゅうり だいこん	砂糖		
15(水)	馬宮びかびかごはん			精白米		785
	ジャがいも肉味噌ソース	豚肉 米みそ 京せみそ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	ジャがいも 油 砂糖	和風だしの素	
	莖わかめのチョナムル	莖わかめ	もやし えのきたけ コーン にんにく	砂糖 ごま油 ごま	パプリカ粉 レッドペッパー	26.2
	冷凍パイン 牛乳		パイン			
16(木)	ごはん			精白米		784
	いわしの南蛮ソースかけ	いわし開き	根菜ねぎ	油 砂糖 でん粉	レッドペッパー	
	ごまキムチ汁	豆腐 豚肉 米みそ	ごぼう にんじん だいこん 白菜キムチ 根菜ねぎ	ジャがいも 自然だし 油 ねりごま ごま		29.6
	きゅうりの塩昆布和え 牛乳	塩昆布	にんじん きゅうり しょうが			
17(金)	メキシカンライス	レバー入りフランクフルト	にんじん たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン	精白米 油 乳不使用マーガリン	チンタン カレー粉	828
	チリコンカン	だいず 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマトケチャップ トマトピューレ トマトレトルト	油	ウスターソース チリパウダー キャラウェイパウダー チンタン ノンアレルギーハヤシルウ	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり コーン	油 砂糖		34.9
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				
毎月19日は食育の日です。食育の日には、郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は、メキシコをイメージした料理です。						

日(曜)	献立 主食 おかず 飲み物	献立の材料				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類			
20(月)	馬宮びかびかごはん			精白米		765		
	四川マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ	油 ごま油 砂糖	黒ソース トウバンジャン 中濃スープストック			
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	干しいたけ たけのこ にはら	でん粉	さんしょう粉			
	メロン		こまつな きゅうり コーン にんじん	砂糖 ごま油				
	牛乳	牛乳	メロン			31.0		
21(火)	緑区ブルーベリーコッパ		レモン ブルーベリー	コッパパン 砂糖 乳不使用マーガリン		830		
	じゃが芋と いんげん豆の洋風煮	白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも 油	スープストック チキンガラパック			
	ひじきのマリネ	干しひじき	きゅうり だいこん にんじん	砂糖 油	和風だしの素	28.2		
	牛乳	牛乳						
さいたま市緑区の備藤さんが栽培したブルーベリーを使用して、給食室でブルーベリージャムを手作ります。								
22(水)	体育祭のため、給食はありません。							
23(木)	カリカリ梅ごはん		カリカリ梅 むぎえだまめ	精白米	昆布だし	755		
	かつおごまフライ	かつおごまフライ		油				
	かきたま汁	鶏肉 鶏卵	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でん粉	自然だし			
	昆布茶和え		はくさい きゅうり にんじん		昆布茶			
	牛乳	牛乳				31.9		
24(金)	ビビンバ		だいずやし だいこん にんじん こまつな しょうが にんにく	砂糖 ごま油 ごま	コチジャン	803		
	焼肉ごはん	豚肉	にんにく しょうが	精白米 砂糖 ごま油	チンタン トウバンジャン			
	トックスープ	鶏肉	こまつな にんじん キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	トック ごま油	チキンガラパック 中濃スープストック			
	あじさいライチジュレ		ナタデココ りんご缶	ライチジュレ カクテルゼリー				
	牛乳	牛乳				25.4		
27(月)	ごはん			精白米		763		
	ホキのごまみそかけ	ホキ 京桜みそ		でん粉 油 ごま 砂糖				
	あさりのすまし汁	豆腐 あさり	だいこん えのきたけ こねぎ	じゃがいも	かつお節(だし) 板昆布(だし)			
	和風サラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	ごま油 砂糖 ごま				
	牛乳	牛乳				30.1		
28(火)	ジャージャー麺	豚肉 京桜みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース 干しいたけ	油 でん粉 ごま油	テンメンジャン チキンガラパック 中濃スープストック	843		
	ホット中華めん			ホット中華めん	中濃ソース トウバンジャン			
	チーズいりじゃがいももち	豆乳 チーズ		ポテトサラダベース 砂糖 でん粉 油				
	旨塩キャベツ	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	ごま油 ごま	昆布茶			
	牛乳	牛乳				31.2		
29(水)	ごはん			精白米		821		
	生揚げとうすら 卵の中華煮	生揚げ 豚肉 うすら卵	たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン しょうが にんにく 干しいたけ	砂糖 油 でん粉	チンタン オイスターソース			
	春雨サラダ		キャベツ きゅうり もやし にんじん	緑豆はるさめ 砂糖 ごま油	からし粉			
	若谷さんのとうもろこし		とうもろこし					
	牛乳	牛乳				32.6		
さいたま市緑区の若谷さんの栽培した採れたての「とうもろこし」を使用します。								
30(木)	新しょうがごはん	油揚げ	しょうが	精白米	和風だしの素	842		
	鶏肉と新ごぼう の甘辛揚げ	鶏肉	ごぼう にんじん たまねぎ	でん粉 じゃがいも 油 砂糖 はちみつ ごま				
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	にんじん キャベツ しめじ 根深ねぎ	でん粉 ごま油	チキンガラパック 中濃スープストック			
	冷凍みかん		みかん					
	牛乳	牛乳				34.4		
<small>         ・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。          ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は、栄養士までお問い合わせください。          ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。          食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 米酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米 プチドリッパ(寒天、麦芽糖、増粘多糖類)       </small>								
		1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	
	6月	19回	19回	19回		807		30.7
	累計	51回	51回	51回		kcal		