



令和6年 6月 中学校給食献立予定表



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県でよくとれる食材を使った献立や郷土料理を取り入れ、太字で記しました。 蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	飲料	主 材 料 名			調 味 料	栄 養 価		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質				
3月	いかのメンチカツ 凉拌三絲(中華ドレッシング) 彩の国みそ汁	牛乳	牛乳 いか 豚肉 豆腐	人参 きゅうり 長ねぎ 小松菜 キャベツ	米 油 春雨 里芋 パン粉 小麦粉	酢 みそ	807	28.2	3.0
4火	フラワーロール ハンバーグデミグラスソース きゅうりのサラダ(柑橘ドレッシング) コンソメスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ パプリカ 人参	パン 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 小麦粉	ケチャップ ソース 酢 塩 こしょう コンソメ	750	30.1	3.8
5水	豚キムチ炒め だいこんサラダ(玉ねぎドレッシング) 五目スープ	牛乳	牛乳 豚肉	人参 菊 もやし キャベツ にら キムチ 大根 とうもろこし きゅうり 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油 じゃがいも	醤油 酒 みそ コンソメ 酢 塩	755	28.8	2.8
6木	のらぼう菜春巻き 切干大根サラダ(ナムルドレッシング) 四川豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ のらぼう菜 切干 大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 菊 しいたけ	米 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油	酢 醤油 一味唐辛子	824	28.3	2.5
7金	食パン オムレツ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ミートボールのスパイスシートマト煮込み いちごジャム	牛乳	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 みかん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン 砂糖 油 パン粉 でん粉 粉	酢 醤油 ケチャップ コンソメ カレー粉 塩	753	30.1	3.0
10月	小江戸カレー ポイルウインナー(2本) ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 ウインナー	セロリー 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト ごぼう キャベツ	米 さつまいも 油 小麦粉 ごま	コンソメ ケチャップ 塩 醤油 一味唐辛子 酢	842	29.2	2.7
11火	ツイストキャラメル 揚げパン つくねバーグ 青菜としめじのサラダ(塩中華ドレッシング) ソパ・デ・アホ【スペイン風スープ】	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	ほうれん草 しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ トマト バセリ	パン 油 ごま 砂糖 パン粉	酢 コンソメ 塩 こしょう 醤油	768	28.2	3.7
12水	かてめし 鮭フライ 枝豆サラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳 高野豆腐 油揚げ 鮭 昆布	人参 ごぼう しいたけ 枝豆 キャベツ かんぴょう	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	酒 塩 醤油 酢	750	29.5	1.9
13木	ねぎみそ包子(2個) 香り漬け 食べるスープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜	米 油 小麦粉 ごま油 パン粉 でん粉	みそ 塩 酒 豆板醤 みりん 醤油 塩	748	30.2	2.5
14金	こどもパンスライス 野菜コロッケ 親子豆サラダ(玉ねぎドレッシング) 武蔵野シチュー スライスチーズ	りんごジュース	鶏肉 牛乳 大豆 スキムミルク チーズ	枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 油 小麦粉 さつまいも じゃがいも	酢 コンソメ 塩 こしょう ソース	881	27.9	3.9
17月	にしんの生姜煮 小松菜サラダ(イタリアンドレッシング) 呉汁	牛乳	牛乳 にしん 豚肉 油揚げ 大豆	小松菜 キャベツ とうもろこし 人参 長ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 みそ	842	29.9	3.7
18火	地粉うどん カレーうどん (28品目アレルギーフリールー) ゼリーフライ カラフルサラダ(和風ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 竹輪 おから	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ	地粉うどん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 油 パン粉	カレー粉 醤油 塩 ソース 酢	822	27.9	4.1
19水	みそチキンカツ ゆかり和え まゆだま汁(白玉入り)	牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 白玉団子	塩 醤油 みそ	821	28.1	2.3
20木	蒸し餃子(3個) もやしのサラダ(塩中華ドレッシング) マーボー大根	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ にら 大根 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 でん粉	酢 醤油 塩 酒 豆板醤 みそ	814	28.1	1.9
21金	はちみつパン 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ(サザンドレッシング) ABCスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも マカロニ	酢 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	764	28.4	3.7
24月	白身魚の木の芽香る味噌だれ 和風サラダ(和風ドレッシング) つみこ	牛乳	牛乳 メルルーサ わかめ 豚肉 油揚げ	キャベツ 人参 しいたけ 大根 長ねぎ 木の芽	米 油 砂糖 でん粉 すいとん	みそ 醤油 酒 みりん 酢 塩	812	29.6	3.2
25火	黒パン ミートボール(3個) マカロニサラダ(マヨネーズ) わらび野菜のスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし	パン パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 卵入りマヨネーズ	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう 醤油	766	29.0	3.3
26水	しゃくし菜チャーハン ホッケのフライ 大豆サラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン ホッケ 大豆	しゃくし菜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	米 麦 ごま油 油 パン粉 小麦粉 でん粉	酒 醤油 酢	759	28.8	1.8
27木	豆腐ハンバーグ 蕨子スタミナ炒め 鶏物汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ もやし にら	米 油 ごま油	塩 醤油 オイスターソース みそ	788	29.6	2.7
28金	ライスボール 鶏肉の照り焼き キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) パンキンポタージュ	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏 肉 スキムミルク チーズ	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ	パン 油 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ 醤油	748	27.9	3.1
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							平均栄養価		
							791	28.9	3.0