



令和7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	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー
			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		蛋白質
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		脂質
							食塩相当量
2月	ツイストパン				パン(乳無し)		717 kcal
	赤魚のバジルソース焼き	赤魚				バジルソース,塩	30.7 g
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		キャベツ,きゅうり,人参		マカロニ	塩	29.9 g
	ソーセージとキャベツの煮込み		ベーコン,ソーセージ	人参,玉ねぎ,キャベツ	油	マヨネーズ(卵入り) レモン果汁,コンソメ,塩,こしょう	3.2 g
3火	かてめし		高野豆腐,油揚げ,昆布	人参,ごぼう,しいたけ,かんぴょう	米,麦,油,砂糖	酒,塩,しょうゆ	745 kcal
	太刀魚のフライ		太刀魚		油,パン粉,小麦粉	塩	25.8 g
	親子豆サラダ (中華ドレッシング)	大豆	枝豆,キャベツ,人参,きゅうり			ドレッシング	25.6 g
	ブルーベリーゼリー				砂糖	ブルーベリーピューレ	2.0 g
6金	ごはん				米		742 kcal
	蕨っ子スタミナ炒め		豚肉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,もやし,にら	油,ごま油	塩,しょうゆ,オイスターソース	30.9 g
	メロン(1個)			メロン			21.4 g
	呉汁		鶏肉,油揚げ,大豆	人参,大根,長ねぎ	じゃがいも	みそ	2.8 g
9月	地粉うどん				地粉うどん		735 kcal
	カレーうどん		豚肉,竹輪,油揚げ	人参,玉ねぎ,長ねぎ	じゃがいも,でん粉	カレー粉,しょうゆ,みりん,塩	26.9 g
	ゼリーフライ かみかみメニュー		おから	玉ねぎ,長ねぎ,人参	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	ソース,塩	21.1 g
	茎わかめのサラダ (柑橘ドレッシング)		茎わかめ	きゅうり,もやし			4.8 g
10火	ごはん				米		790 kcal
	イカメンチ かみかみメニュー		いか	キャベツ,人参	油,パン粉,小麦粉	塩	28.6 g
	青菜ともやしのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草,もやし			24.7 g
	四川豆腐		豚肉,豆腐	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ	油,砂糖,でん粉,ごま油	ドレッシング	2.7 g
11水	食パン				パン(乳無し)		718 kcal
	いちごジャム					いちごジャム	26.3 g
	野菜コロッケ			人参,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	塩	23.0 g
	枝豆サラダ (ごまドレッシング)			枝豆,キャベツ,人参		ごま	3.2 g
	ミネストラスープ		豚肉	セロリー,玉ねぎ,人参,長ねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	塩,こしょう,コンソメ	
12木	ごはん				米		755 kcal
	厚焼き卵		卵		砂糖,でん粉	みりん,しょうゆ,塩	26.8 g
	凉拌三絲 (中華ドレッシング)			人参,きゅうり	春雨		18.8 g
	エビボールのチリソース煮		厚揚げ,エビボール(エビ・タラすり身・オキアミ)	玉ねぎ,ブロッコリー	油,砂糖,でん粉	トウバンジャン,酒,ケチャップ,塩,しょうゆ	2.9 g
13金	ごはん				米		758 kcal
	肉団子の甘酢あん(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖	しょうゆ,ケチャップ	28.9 g
	フルーツ入りあじさいゼリー			みかん,もも,パインアップル	砂糖,カットゼリー		20.5 g
食べるスープ		豚肉,豆腐	もやし,玉ねぎ,人参,こまつな,しょうが,にんにく	油,ごま油	トウバンジャン,みそ,酒,みりん,しょうゆ,塩	2.1 g	
16月	ココア揚げパン				パン(乳無し),油,砂糖	ココア	713 kcal
	オムレツ		卵		砂糖	塩	26.3 g
	ほうれん草のサラダ (玉ねぎドレッシング)			ほうれん草,パプリカ,とうもろこし			30.3 g
	ポトフ		ウインナー	人参,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,塩,こしょう	3.2 g
17火	ごはん				米		760 kcal
	いわしの梅煮 入梅(にゅうばい)献立		いわし		砂糖	しょうゆ,梅	30.0 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	20.2 g
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	玉ねぎ,人参,しいたけ	じゃがいも,油,砂糖,でん粉	酒,みりん,塩,しょうゆ	2.6 g

日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にE104*になる		蛋白質	脂質	
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		食塩相当量		
18水	はちみつパン	○			パン(乳無し)		683	kcal	
	鶏むね肉のケチャップ煮		鶏肉		砂糖	ケチャップ,塩,こしょう	33.5	g	
	もやしのサラダ (イタリアンドレッシング)			もやし,人参,きゅうり				22.8	g
	マカロニのクリーム煮		鶏肉,チーズ,牛乳	人参,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,しめじ	じゃがいも,マカロニ,油,小麦粉	コンソメ,塩		3.2	g
	乳酸菌飲料		脱脂粉乳		砂糖			789	kcal
19木	ごはん	○			米		26.4	g	
	小江戸カレー		豚肉	にんにく,しょうが,セロリー,人参,玉ねぎ,ほうれん草,トマト	さつまいも,油,小麦粉	コンソメ,ソース,ケチャップ,塩,しょうゆ	24.1	g	
	ウインナー(2本)		ウインナー				3.5	g	
	キャロットサラダ (柑橘ドレッシング)			人参,きゅうり,とうもろこし					
	乳酸菌飲料		脱脂粉乳		砂糖			723	kcal
20金	ごはん	○			米		26.7	g	
	お好み焼き風バーグ		鶏肉,豚肉	キャベツ	砂糖,でん粉	ケチャップ,ソース	19.6	g	
	ブロッコリーのサラダ (玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー,とうもろこし				3.2	g
	彩の国みそ汁		鶏肉,豆腐	長ねぎ,こまつな,人参	さといも	みそ			
	子供パン					パン(乳無し)		741	kcal
23月	ハスのスパイシー合わせ揚げ	○	豚肉,鶏肉	れんこん,玉ねぎ	油,でん粉,パン粉,小麦粉	カレー粉	29.2	g	
	三色サラダ (フレンチドレッシング)			キャベツ,とうもろこし,人参				29.8	g
	武蔵野シチュー		鶏肉,スキムミルク,牛乳	人参,玉ねぎ,ブロッコリー	さつまいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	3.3	g	
	ごはん					米		29.4	g
	あおさ入りあじフライ		あじ,青のり		油,パン粉,小麦粉			23.5	g
24火	切干大根の中華風サラダ (塩中華ドレッシング)	○		切干大根,きゅうり,人参			2.3	g	
	四川風こんにゃく煮込み		鶏肉	しょうが,長ねぎ,人参,きくらげ	油,砂糖,でん粉,ごま油	コンソメ,酒,みりん,塩,しょうゆ,一味唐辛子			
	黒パン					パン(乳無し)		706	kcal
	鶏むね肉のレモンガーリック焼き		鶏肉	にんにく		塩,こしょう,レモン	32.4	g	
	コールスローサラダ (玉ねぎドレッシング)			キャベツ,人参				24.1	g
25水	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆	人参,玉ねぎ	じゃがいも,油,砂糖	コンソメ,塩,ケチャップ	3.0	g	
	しゃくし菜チャーハン		豚肉,ベーコン	しゃくし菜,長ねぎ	米,麦,ごま油	酒,しょうゆ	749	kcal	
	いわしフライ		いわし		油,パン粉,小麦粉	塩	26.5	g	
	だいこんサラダ (中華ドレッシング)			大根,とうもろこし,きゅうり				30.1	g
	ごはん					米		817	kcal
27金	白身魚の木の芽味噌だれ	○	スケソウダラ		油,砂糖,でん粉	木の芽,みそ,しょうゆ,酒,みりん	30.7	g	
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩	19.8	g	
	まゆたま汁		鶏肉,竹輪	人参,ほうれん草,長ねぎ	白玉団子	しょうゆ,塩	2.8	g	
	ごはん					米		707	kcal
	豚キム炒め		豚肉	しょうが,にんにく,人参,たけのこ,もやし,キャベツ,にら,キムチ	油,砂糖,ごま,でん粉,ごま油	しょうゆ,酒,みそ,コンソメ	27.6	g	
30月	オレンジ(2個)	○		オレンジ			17.8	g	
	五目スープ		鶏肉	しいたけ,人参,長ねぎ	じゃがいも	しょうゆ,塩	2.7	g	
	★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	744 kcal 28.6 g 23.5 g 2.9 g	

6月4日~10日は
歯と口の健康週間です!

①

よくかますにのみこんでない?

②

まんぷくサインが脳に伝わって食べすぎを防ぐし

③

勉強もはかどるよ

④

かむってかむってかむって

かむことを意識して食べましょう。