



令和8年 6月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

●6月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。今回は、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。

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			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		
			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		
1月	ごはん				米		729 kcal
	厚焼き卵 かみかみメニュー	○	卵		砂糖, でん粉	酢, しょうゆ, 塩	28.9 g
	キラキラ海藻サラダ (ナムルドレッシング)	○	海藻類, 茎わかめ	きゅうり, もやし		ドレッシング	22.1 g
	呉汁	○	鶏肉, 油揚げ, 大豆	人参, 大根, 長ねぎ	じゃがいも	みそ	3.2 g
2火	マーブルココア食パン				パン(乳なし)		737 kcal
	シイラのフライ	○	シイラ(魚)	しょうが	油, 小麦粉, でん粉, 砂糖, パン粉	しょうゆ, 塩	31.9 g
	枝豆サラダ (イタリアンドレッシング)	○		枝豆, キャベツ, 人参		ドレッシング	30.8 g
	豆乳スープ	○	鶏肉, 豆乳	玉ねぎ, しめじ, かぼちゃ, キャベツ	油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	2.8 g
3水	かてめし 入梅(にゅうばい)こんだて	○	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	752 kcal
	いわしの梅煮	○	いわし(魚)		砂糖, 水あめ, でん粉	しょうゆ, 梅酢, 酒	26.2 g
	青菜のサラダ (ごまドレッシング)	○		ほうれん草, もやし, とうもろこし		ドレッシング	23.6 g
	米粉のブルーベリータルト	○	豆乳		砂糖, 水あめ, 油, 米粉	ブルーベリー果汁	2.0 g
4木	ごはん				米		787 kcal
	いかメンチ かみかみメニュー	○	いか	キャベツ, にんじん, しょうが	油, パン粉, 砂糖, 小麦粉	塩	26.2 g
	親子豆サラダ (玉ねぎドレッシング)	○	大豆	枝豆, キャベツ, 人参, きゅうり		ドレッシング	24.0 g
	わかめのみそ汁	○	わかめ, 豆腐, 油揚げ	大根, 長ねぎ		みそ	2.8 g
5金	ソフトフランスパン かみかみメニュー				パン(乳なし)		737 kcal
	あんずジャム	○				あんずジャム	26.8 g
	ミートボール(3個)	○	鶏肉	玉ねぎ	パン粉, 砂糖, 油	ケチャップ, 塩, しょうゆ	29.9 g
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	○		ごぼう, 人参, キャベツ		ドレッシング	3.2 g
8月	ソフトフランスパン かみかみメニュー				パン(乳なし)		737 kcal
	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	レモン果汁, コンソメ, 塩, こしょう	29.9 g
	ごはん				米		712 kcal
	白身魚のみそマヨ焼き(卵なし)	○	タラ(魚)		砂糖	マヨネーズタイプドレッシング(卵なし), みそ	32.8 g
9火	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	729 kcal
	ねぎみそパオズ(3個)	○	豚肉, 鶏肉	たまねぎ, 長ねぎ	でん粉, 砂糖, 小麦粉, パン粉	塩, こしょう, しょうゆ, みそ	26.3 g
	きゅうりのサラダ (玉ねぎドレッシング)	○		きゅうり, キャベツ, パプリカ		ドレッシング	26.3 g
	玉ねぎのみそ汁	○				みそ	2.6 g
10水	はちみつパン				パン(乳なし)		784 kcal
	野菜コロッケ	○		人参, 玉ねぎ, とうもろこし, グリンピース	じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉	塩	27.6 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		ドレッシング	31.1 g
	ほうれん草のポタージュ	○	鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	ほうれん草, 玉ねぎ	油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	3.6 g
11木	ごはん				米		854 kcal
	小江戸カレー (アレルギーフリーールウ使用)	○	鶏肉	にんにく, しょうが, セロリ, 人参, 玉ねぎ, ほうれん草, トマト	さつまいも, 油	コンソメ, ソース, ケチャップ, カレールウ(アレルギーフリー), 塩, しょうゆ	26.9 g
	えびフライ	○	えび		油, 小麦粉, パン粉	塩	28.5 g
	だいこんサラダ (玉ねぎドレッシング)	○		大根, とうもろこし, きゅうり		ドレッシング	3.3 g
12金	フラワーロールパン				パン(乳なし)		703 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	○	鶏肉, 豚肉	玉ねぎ, しめじ	油	ケチャップ, ソース, デミグラスソース	30.1 g
	小松菜とコーンのサラダ (玉ねぎドレッシング)	○		こまつな, もやし, とうもろこし		ドレッシング	28.5 g
	コンソメオニオンスープ	○	豚肉, ベーコン	玉ねぎ, 人参	油, じゃがいも	塩, こしょう, コンソメ	3.5 g

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			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		
			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		
15月	ごはん	○			米		769 kcal
	豚肉と野菜の塩麴炒め		豚肉	人参,キャベツ,もやし,にら	油	塩こうじ,塩,こしょう	27.2 g
	あじさいゼリー				ぶどうゼリー		17.2 g
	トックスープ		鶏肉	しょうが,にんにく,もやし,しいたけ	トック,油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう	2.4 g
16火	食パン	○			パン(乳なし)		747 kcal
	コーンフライ			とうもろこし	小麦粉,パン粉,油,砂糖,でん粉		26.3 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	26.9 g
	肉団子スープ		鶏肉,豚肉	人参,長ねぎ,白菜,しいたけ,玉ねぎ	春雨,ごま油	塩,しょうゆ,こしょう,酒	3.9 g
19金	ごはん	○			米		773 kcal
	ぎょうざ(2個)		豚肉,鶏肉	キャベツ,玉ねぎ,にら	小麦粉,でん粉,砂糖,ごま油	しょうゆ,塩,酒,オイスターソース	28.2 g
	涼拌三絲 (ナムルドレッシング)			人参,きゅうり	春雨		21.8 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 しょうゆ,一味唐辛子	2.6 g
22月	ごはん	○			米		738 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐,鶏肉	玉ねぎ	でん粉,砂糖	塩,みりん	28.5 g
	青菜のサラダ (塩中華ドレッシング)			ほうれん草,もやし,人参			18.5 g
	つみっこ		豚肉,油揚げ	しいたけ,長ねぎ,大根,人参	すいとん	しょうゆ,塩	2.4 g
23火	ロールパン	○			パン(乳なし)		805 kcal
	瀬戸内レモンのカジキカツ		クロカジキ(魚)		油,パン粉,小麦粉	レモン果汁,塩	26.9 g
	ゴロゴロサラダ (マヨネーズ)			きゅうり,人参	さつまいも,砂糖	塩	36.0 g
	具だくさんミルクスープ		鶏肉,ベーコン,牛乳	玉ねぎ,人参,ほうれん草	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	3.6 g
24水	ごはん	○			米		826 kcal
	白身魚の木の芽味噌だれ		タラ(魚)	木の芽	油,砂糖,でん粉	みそ,しょうゆ,酒,みりん	30.2 g
	ゆかり和え まゆたま汁		鶏肉,竹輪	人参,ほうれん草,長ねぎ	白玉団子	塩 しょうゆ,塩	17.9 g 2.8 g
25木	みかんジュース	みかんジュース				みかんジュース	717 kcal
	黒パン				パン(乳なし)		26.2 g
	鶏のごま照焼		鶏肉		パン粉,油,砂糖,ごま	しょうゆ	19.0 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			3.5 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	
26金	地粉うどん	○			地粉うどん		705 kcal
	カレーうどん (アレルギーフリールウ使用)		豚肉,竹輪	人参,玉ねぎ,長ねぎ	でん粉	カレールウ(アレルギーフリー),カレー粉,しょうゆ,みりん,塩	28.3 g
	お魚さつま(2個)		魚すり身,ひじき	キャベツ,人参	でん粉,油,砂糖	塩	17.6 g
	大根サラダ (塩中華ドレッシング)			大根,人参,とうもろこし			3.7 g
29月	ごはん	○			米		755 kcal
	磯辺カリカリフライ		鶏肉,あおさ		油,パン粉,でん粉	塩,しょうゆ	28.9 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	22.4 g
	食べるスープ		豚肉,豆腐	もやし,玉ねぎ,人参,小松菜,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	2.6 g
30火	きな粉揚げパン	○	きな粉		パン(乳なし),油,砂糖		768 kcal
	オムレツ		卵		砂糖,でん粉,油	塩,酢	26.9 g
	ほうれん草のサラダ (イタリアンドレッシング)			ほうれん草,パプリカ,とうもろこし			35.1 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	3.4 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	756 kcal 28.0 g 24.9 g 3.0 g