

6月分予定献立表

令和8年
さいたま市立八王子中学校
校長 酒井 和浩
栄養教諭 大室 明希子

日(曜)	献立名			主な食品 (飲用牛乳は省略)	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず		
1(月)	☆市学校総合体育大会のため、給食なし☆				
2(火)	☆市学校総合体育大会のため、給食なし☆				
3(水)	白飯 彩の国ふるさと 学校給食月間		四川豆腐 ナムル ボンジュースこんにゃくゼリー	精白米 強化米 豚肉 豆腐 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ 長ねぎ にら きび糖 片栗粉 ごま油 小松菜 もやし にんにく きび糖 ごま油 ごま ボンジュースこんにゃくゼリー	816 31.8
4(木)	きび入りわかめご飯 歯と口の健康週間		ホホとごぼうの甘辛揚げ 具汁 ミニフィッシュ	精白米 強化米 きび 米粒麦 わかめ ごま ホホ ごぼう 片栗粉 きび糖 ばちみつ 油 大豆 鶏肉 豆腐 じゃがいも にんじん 小松菜 長ねぎ こんにゃく ミニフィッシュ	810 28.7
5(金)	カレーピラフ		チキンリング 野菜スープ	精白米 強化米 米粒麦 豚肉 たまねぎ にんじん どうもろこし グリンピース カレールー チキンリング 油 ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ じゃがいも 小松菜	784 30.4
8(月)	白飯		いかとじゃがいもの煮物 もやしの香味和え 冷凍みかん	精白米 強化米 いか 鶏肉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ じゃがいも 長ねぎ グリンピース きび糖 ごま油 にら もやし にんじん きび糖 ごま油 ごま 冷凍みかん	802 27.1
9(火)	しゃくし菜ご飯		あじ立田揚げ 貝だくさん汁 ゆかり和え	卵 スキムミルク 精白米 強化米 米粒麦 しゃくし菜 鶏肉 油 あじ立田 油 たまねぎ にんじん こんにゃく 油揚げ 大根 しいたけ じゃがいも 小松菜 片栗粉 キャベツ きゅうり ゆかり ごま	822 29.1
10(水)	フラワーロール		白花豆の米粉シチュー コーンサラダ あじさいジュレ	スキムミルク 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース マッシュルーム 白豆 米粉 油 キャベツ きゅうり どうもろこし きび糖 たまねぎ 油 こんにゃくダイズ(ワイン) やわらかゼリーの素(ライチ)	781 27.2
11(木)	白飯		味付けのり 生揚げとうすら卵の煮物 きゅうりと大根の香味漬け	精白米 強化米 米粒麦 味付けのり うすら卵 生揚げ 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ピーマン しいたけ 生姜 にんにく きび糖 片栗粉 大根 きゅうり きび糖 ごま油 ごま	823 32.6
12(金)	カレーうどん		彩の国にらまんじゅう 米酢和え	地粉うどん 鶏肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ 小麦粉 片栗粉 油 彩の国にらまんじゅう 油 きゅうり もやし キャベツ ごま	836 29.0
15(月)	白飯		かつおフライ 石花汁 塩昆布和え	精白米 強化米 かつおフライ 油 油揚げ 豆腐 じゃがいも ほたて 切干大根 こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 油 塩昆布 キャベツ きゅうり もやし ごま	797 28.6
16(火)	スナゲティ・アラビアータ		ポテトのオープン焼き グリーンサラダ	スパゲティ ベーコン にんにく とうがらし たまねぎ マッシュルーム トマト じゃがいも 油 ブロッコリー キャベツ きゅうり どうもろこし きび糖 ごま油	757 27.8
17(水)	キム玉丼		小松菜とわかめの和え物 すいか	卵 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 生姜 にんにく にんじん たまねぎ キムチ にら 片栗粉 きび糖 ごま油 小松菜 キャベツ きゅうり わかめ どうもろこし きび糖 ごま油 ごま すいか	791 30.9
18(木)	ブルーベリーコッパ		豆とウィンナーのトマト煮 クルトン入りサラダ	バター コッパパン ブルーベリー レモン グラニュー糖 ベーコン ウィンナー にんにく ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース 油 きび糖 クルトン キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ 油 きび糖	805 24.3
19(金)	たこ飯 今月の郷土料理 (愛媛県)		きびなごのサクサク揚げ かみなり汁 みかんゼリー	精白米 強化米 たこ 油揚げ 枝豆 にんじん きび糖 きびなごのサクサク揚げ 油 卵 鶏肉 豆腐 わかめ たまねぎ どうもろこし 長ねぎ しいたけ 片栗粉 ごま油 みかん(缶) みかんジュース 砂糖 寒天	831 29.5
22(月)	白飯		じゃがいもの四川風 春雨サラダ 乳酸菌デザート	精白米 強化米 豚肉 じゃがいも 生姜 にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ グリンピース しいたけ 片栗粉 春雨 キャベツ きゅうり もやし どうもろこし にんじん きび糖 ごま油 ごま 乳酸菌デザート	837 26.6
23(火)	鶏飯		大豆と小魚の青のり風味 八杯汁 京風わらびもち	精白米 強化米 鶏肉 にんじん ごぼう しいたけ 油揚げ グリンピース きび糖 油 大豆 煮干し 青のり 油 きび糖 かまぼこ 豆腐 にんじん じゃがいも 大根 たまねぎ 小松菜 片栗粉 京風わらびもち	795 26.4
24(水)	五目チャーハン		彩りしゅうまい 中華スープ	精白米 強化米 焼豚 たまねぎ ピーマン にんじん 小松菜 にんにく ごま油 彩の国しゅうまい にんじんしゅうまい コーンしゅうまい 鶏肉 豆腐 わかめ どうもろこし だけのこ えのきたけ 長ねぎ 片栗粉 ごま油	829 27.1
25(木)	シーフードカレーライス		ピーンスalada メロン	チーズ バター えび いか 精白米 強化米 米粒麦 豚肉 にんにく 生姜 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー トマト 小麦粉 油 大豆 ひよこ豆 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ きび糖 油 メロン	829 28.2
26(金)	豆腐ラーメン		蒸しどうもろこし 五色和え	ホット中華めん 豆腐 豚肉 生姜 にんじん だけのこ 長ねぎ わかめ 片栗粉 ごま油 どうもろこし 小松菜 にんじん もやし きゅうり キャベツ きび糖 ごま油 ごま	789 31.6
29(月)	ツイストシュガーパン		ワンタンスープ わかめサラダ	ツイストパン 油 グラニュー糖 ワンタン 鶏肉 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし 小松菜 ごま油 きゅうり キャベツ 大根 わかめ きび糖 ごま油 ごま	837 23.3
30(火)	ピピン丼		春雨スープ さくらんぼゼリー	精白米 強化米 豚肉 にんにく 生姜 大豆もやし 大根 にんじん 小松菜 にら きび糖 ごま油 ごま 長ねぎ たまねぎ 春雨 わかめ ほたて えのきたけ 豆腐 片栗粉 ごま油 さくらんぼ やわらかゼリーの素(ライチ)	787 27.2

*材料等の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。*加工品・調味料等について知りたい場合はご連絡ください。

6月の給食目標

清潔な環境を整え、食事をしよう!

平均
栄養量

エネルギー
808
kcal
たんぱく質
28.4
g