

令和7年 6月分

給食予定献立表

蓮田市立黒浜西中学校

日	曜日	行事 等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量 エネルギー たんぱく質 食物繊維 グラム	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他		
2	月		☐	ごはん ピリ辛肉じゃが さばの塩焼き 梅干あえ	米 油 ジャガイモ 砂糖	豚肉 みそ	にんにく ごんやぐ 玉ねぎ ごぼう えだ豆	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 塩 しょうゆ みりん 混合割り節	821	32.9
3	火		☐	ココアシュガートースト 【乳 小麦】 ポークピーンズ	食パン バター 砂糖 ココア 油 砂糖 ジャガイモ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんにく トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ	807	32.4
4	水	か 献 み 立 か み	☐	あじさいサラダ 青梅ゼリー ごはん けんちん汁 豚肉とごぼうのかりん揚げ じゃこ豆腐サラダ	米 油 ジャガイモ 片栗粉 油 砂糖 ごま	油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんにく 大根 ごんやぐ 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう にら えだ豆 キャベツ きゅうり	混合割り節 しょうゆ しょうゆ みりん ドレッシング(おろししょうゆ)	834	35.5
5	木		☐	ごはん じゃがだんご汁 いかの南蛮揚げ 【小麦】 華わかめのゆめ煮	米 ジャガイモ 片栗粉 油 小麦粉 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 油揚げ かまぼこ いか	にんにく 大根 小松菜 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう	812	36.1
6	金		☐	ごはん 筑前煮 ハンバーグ和風ソース おかひじきのサラダ	米 油 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんにく 大根 ごんやぐ 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん みりん しょうゆ ドレッシング(和風玉ねぎ)	791	30.1
9	月		☐	かし玉汁 【卵】 とり天徳風味 【小麦】 いんげんのごま和え ミートサンド 【小麦】 ミートソース 【小麦】	米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖 パン粉	豆腐 鶏卵 鶏肉 青のり	にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく さやいんげん キャベツ にんにく	混合割り節 みりん 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ みりん 酒	815	31.6
10	火		☐	コーンチャウダー 【小麦】 カラフルサラダ	油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 ごま油 油	ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんにく しめじ とうもろこし パセリ にんにく キャベツ 小松菜	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	830	34.0
11	水			学総大会 給食なし						
12	木			学総大会 給食なし						
13	金	韓国料理	☐	ごはん キムチチヂミ(韓国風ふりかけ) トックスープ 鶏肉のヤンニョムソース 小松菜ともやしナムル	米 ごま油 砂糖 ごま トック ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	のり 豚肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 生姜 長ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ	しょうゆ みりん チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 ケチャップ コチュジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	830	29.1
16	月		☐	ごはん 八宝菜 【えび】 春巻き 【小麦】 親子豆腐サラダ わらじカツ丼	米 油 片栗粉 油 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 いか えび かまぼこ 春巻き 大豆	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんにく 大根 キャベツ 玉ねぎ えだ豆 小松菜 もやし にんにく	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(香りがま)	821	36.9
17	火		☐	根菜汁 もやしのごま酢あえ かめし	油 砂糖 ごま 米 油 砂糖	豚肉 油揚げ	大根 にんにく ごぼう 小松菜 長ねぎ もやし にんにく きゅうり 干しいたけ しらす しょうゆ にんにく かんぴょう	塩 こしょう しょうゆ みりん 混合割り節 酢 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	818	33.4
18	水	ふるさと の 食 育 月	☐	呉汁 魚の香味焼き キャベツともやしのおひだし 五家宝 肉汁うどん	ジャガイモ 砂糖 ごま油 ごま 五家宝 地粉うどん 肉うどん汁	豚肉 大豆 はなみずきみそ あじ	にんにく 大根 ごんやぐ 長ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし	混合割り節 酒 みりん 一味唐辛子 しょうゆ みりん 混合割り節	771	37.9
19	木		☐	ウインナーとコーンのソテー はなみずきケーキ 【小麦】 香煎カレー 【小麦】 ポテトのマヨネーズ焼き わかめと野菜のサラダ	油 油 砂糖 小麦粉 ごま 米 油 砂糖 カレーウ ジャガイモ 油 マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉 ベーコン わかめ	干しいたけ 大根 にんにく 玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ 小松菜 玉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんにく	混合割り節 みりん しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(和風玉ねぎ)	877	31.7
20	金		☐	ガバオライス 【小麦】 もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6
23	月		☐	ごはん もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6
24	火		☐	ごはん もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6
25	水		☐	ごはん もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6
26	木		☐	ごはん もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6
27	金		☐	ごはん もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6
30	月		☐	ごはん もずくスープ 香煎サラダ ヨーグルト 【乳】 和風スパゲティ 【小麦】 鶏肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ 黒パン 【小麦】	米 油 砂糖 香煎 ヨーグルト スパゲティ 油 オリーブ油 黒パン ごはん ジャガイモ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 もずく 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく 玉ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく えだ豆 とうもろこし キャベツ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ドレッシング(和風玉ねぎ)	817	34.6

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすけぴい

平 均 栄 養 量		821	33.4
学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では、地元産食材を取り入れた埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。