



令和5年6月 給食予定献立表



家庭数

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価		
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	フレンチトースト		チキンピーズ さわやかサラダ	卵 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ みかん きゅうり	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	油 バター	855	35.5
2	金	きつねうどん (地粉うどん)		こんにやくサラダ 手作り水ようかん	豚肉 油揚げ 小豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	えのきだけ ねぎ きゅうり コーン たまねぎ	うどん 砂糖 白玉もち こんにやく	ごま油	821	32.2
7	水	白飯 ごま醤油		じゃがいもの肉味噌和え うま塩キャベツ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり	人参	しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	777	27.0
8	木	白飯	ジョア フレン	いかと豆腐のチリソース 荳わかめのチョナムル ポーク蒸ししゅうまい	いか 豆腐 豚肉	ジョア 荳わかめ	人参	たまねぎ エリンギ 長ねぎ しょうが にんにく えのきだけ もやし	米 米粉 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま ごま油	757	32.7
9	金	かみかみソイ丼 (麦ご飯) カミカミ献立		カリカリワナンタサラダ 梅コンフルーツポンチ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう もやし みかん パイン 梅	米 麦 砂糖 カレーウ フワタン こんにやく	油 ごま油	837	30.2
12	月	岩槻区こしひかり★		さばのみそ煮 筑前煮 ゆかり和え	さば 鶏肉 さつまいも	牛乳 みそ	人参 さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう キャベツ しいたけ きゅうり 赤しそ	米 こんにやく でん粉	油	785	33.4
13	火	キムチ チャーハン★		ししゃもフライ サンラータン★	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	たまねぎ 長ねぎ しいたけ もやし えのきだけ 白菜キムチ たけのこ	米 麦 パン粉 でん粉	油 ごま油	751	32.2
14	水	東松山やきとん ご飯★		厚焼き卵 沢煮椀 ごまドレッシングサラダ	豚肉 卵	牛乳 みそ	人参	にんにく しょうが りんご 長ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 ごま	油 ごま油	757	32.5
15	木	フラワーロール		ホキのラビゴットソース★ コーンスープ★ 彩のきずなサラダ	ホキ ベーコン ツナ	牛乳	人参 パセリ トマト パプリカ(赤) ブロッコリー	たまねぎ レモン コーン きゅうり パプリカ(黄)	パン 砂糖 でん粉 米 小麦粉	油 バター	852	30.5
16	金	勝浦 タンタンメン★ (ホット中華麺)		ナッツ入り青のりポテト★ 海藻サラダ	豚肉	牛乳 海藻 青のり	人参 にら	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 大根 コーン きゅうり	中華麺 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 アーモンド ごま油	820	29.1
19	月	夏野菜カレー (麦ご飯)		手作り福神漬 元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ スズキ二	たまねぎ セロリー にんにく しょうが なす きゅうり 大根 れんこん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	803	26.8
20	火	麦ご飯		四川豆腐 米めんサラダ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖 ごま油	油 ごま油	784	31.0
21	水	カリカリ梅ご飯		さわらの柚子竜田揚げ かきたま汁 ごま和え	さわら 卵 豆腐	牛乳	人参 枝豆 小松菜 ほうれん草	梅 たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま	760	30.9
22	木	西区こしひかり ちりめん山椒 京都府の献立		肉豆腐 湯葉と春雨の和え物 わらび餅	豚肉 豆腐 ゆば	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 わらび餅 春雨	油 ごま ごま油	839	36.2
23	金	セルフオムライス		ハートのコロケ アーモンドサラダ	鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり グリーンピース コーン	米 砂糖 パン粉 じゃがいも さつまいも	油 バター アーモンド	767	24.4
26	月	ビビンバ (麦ご飯)		わかめトックスープ メロン	豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 もやし 長ねぎ ぜんまい たけのこ えのきだけ しょうが にんにく メロン	米 麦 トック 砂糖	油 ごま油 ごま	799	26.3
27	火	あざりとキャベツの 塩スパゲッティー 給食試食会		小松菜とわかめのサラダ 備藤さんのブルーベリーと クリームチーズのパイ	ベーコン 鶏肉 あざり	牛乳 クリームチーズ わかめ	人参 パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ えのきだけ レモン きゅうり ブルーベリー	スパゲッティー でん粉 パイシート	油 オリーブ油	767	30.9
28	水	白飯 小松菜とじゃこのふりかけ		肉じゃが 冷奴 薬味野菜(おくら・塩昆布)	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	たまねぎ おくら	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	782	30.7
29	木	中華丼 (麦ご飯) 6組 どうもろこしの皮むき		大豆とナッツの甘辛揚げ 若谷さんのホワイトコーン	豚肉 いか うすら卵 大豆	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ コーン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 アーモンド	837	36.5
30	金	バターチキン ダルカレー (ターメリックライス) ランチワールド インド		コーンサラダ みかんヨーグルト(シャーベット)	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	米 砂糖	油 バター	846	28.3

地場産物強化ウイーク

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
6月回数	19回	20回	17回	エネルギー	800 kcal
累計	51回	52回	49回	たんぱく質	30.9 g

※ 5日(月)、6日(火)は学校総合体育大会中心日のため給食はありません。

今月の献立について

- 給食ポストでリクエストされた料理をできるだけ取り入れています！(色付きの料理名のもので)
- 「地場産物強化ウイーク」として、地元さいたま市産の食材を多く使用しています。
- ★の料理に使用しています。(米、トマト、玉ねぎ、にんにく、じゃがいも)
- 9日・・・今月は「歯の衛生月間」です。よくかんで食べられるように「カミカミ献立」です。
- 30日・・・今月のランチワールドは、「インド」です。バターチキンダルカレーは、本場インドの方から教わったレシピをもとに、辛さを抑えてアレンジしています。(今回は栄養バランスを整えるためにダル(豆)も入れています。)

