



令和6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人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)			
5	水	コッパンスライス 手作りチョコクリーム		じゃがいものミートソース和え コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油	749	27.0			
6	木	白飯		家常豆腐(カシヨウドウフ) こんにゃくサラダ オレンジ	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 こんにゃく でん粉	油 ごま油	779	31.2			
7	金	かみかみソイ丼 (麦ご飯)		海藻サラダ かみかみフルーツミックス	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 海藻	人参 春菊	たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり コーン パイン りんご みかん	米 麦 砂糖 カレーウ こんにゃく	油 ごま油	792	29.0			
10	月	岩槻区産 こしひかり		さばのみそ煮 筑前煮 ゆかり和え	さば 鶏肉 さつまあげ	牛乳	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 こんにゃく でん粉	油	793	35.5			
11	火	防災米で作った チキンライス 防災献立		手作りきのこオムレツ かぼちゃサラダ バナナヨーグルト	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト チーズ	人参 トマト ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン しめじ エリンギ	米 砂糖 バター	油	770	31.9			
12	水	岩槻区産 彩のきずな 小松菜とじゃこのふりかけ		ピリ辛肉じゃが 荳わかめのチョナムル	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 荳わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし えのきだけ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま油	762	28.6			
13	木	フラワーロール		ホキのレモンソース マンハッタンクラムチャウダー ひじきと枝豆のサラダ	ホキ ベーコン あさり	牛乳 ひじき	人参 パセリ トマト	レモン 玉ねぎ えだ豆 きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 オリーブ油	772	34.0			
14	金	冷やしきつね うどん		ちくわの石垣揚げ さつまいもの天ぷら ごま和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 小松菜 ほうれんそう	長ねぎ キャベツ もやし	うどん 米粉 砂糖 小麦粉 ごま	油 ごま	768	26.9			
17	月	バターチキン ダルカレー (ターメリックライス)		サワーベジタブル 富士山ゼリー(ソーダゼリー)	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳 生クリーム	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 大根	米 砂糖 バター	油	800	27.3			
18	火	白飯		生揚げとうすら卵の甘酢煮 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉 うすら卵 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	844	32.4			
19	水	ソース焼きそば		わかさぎフライ ピリ辛もやし 手作り水ようかん	豚肉 小豆	牛乳 青のり	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺 砂糖 白玉もち	油 ごま油	762	36.3			
20	木	カリカリ梅ご飯		あじ竜田揚げ かきたま汁 くるみ和え	あじ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれんそう	梅 えだ豆 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 ごま	油 くるみ	750	31.0			
21	金	麦ご飯 日本全国味めぐり「福島県」		会津ソースかつ 沢煮椀 昆布茶和え	豚肉 卵 生揚げ	牛乳	人参	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 パン粉	油	765	30.7			
24	月	セルフサンドイッチ (子供パン)		ツナマヨ・ハムチーズエッグ マリガトーニスープ(英国式カレースープ)	ツナ 卵 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン 砂糖 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ (卵なし)	785	31.2			
25	火	わかめご飯		厚焼き卵・鶏肉の唐揚げ ごまドレッシングサラダ 冷凍みかん	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参	しょうが キャベツ もやし きゅうり みかん	米 砂糖 でん粉	油 ごま	834	33.9			
26	水	夏野菜のアラビアータ スパゲッティ		アーモンドサラダ 手作りあじさいゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ スズキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう いちご	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 アーモンド	油	787	29.0			
27	木	中華丼 (麦ご飯) 6組 とうもろこしの皮むき		大豆とアーモンドのカレー味 若谷さんのホワイトコーン	豚肉 いか えび 大豆	牛乳	人参 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 きくらげ コーン	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 アーモンド	802	34.5			
・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		17回		17回		17回		エネルギー		783 kcal
					累計		50回		50回		47回		たんぱく質		31.2 g

地場産物強化ウイーク

※ 3日(月)、4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

○「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特に多く使用しています。(付きの料理に使用)

※今月は、米、玉ねぎ、にんにく、小松菜、じゃがいも、トマト、ズッキーニ、とうもろこしです。

他の週でも使用しています。

7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。

21日・・・今月の日本味めぐりは「福島県」です。今回は体育祭の前ということもあり、縁起を担いで【会津ソースカツ】を取り入れました。甘めのソースダレでご飯が進む料理です。さて、ゲストの先生はどなたでしょう？

27日・・・6組の皆さんが、若谷さんの白いとうもろこしの皮むきを担ってくれます。全校分で112本。7人で剥くと、1人16本！最後まであきらめないで頑張れるかな？

