

学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年6月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	献立名			食品名			栄養価		
		飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
3 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				804	30.6
				おかかふりかけ	砂糖 コーンスターチ	のり かつお節		塩 抹茶 しいたけエキス		
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩		
			副菜	こんにやくサラダ	塩ドレッシング		こんにやく キャベツ 大豆もやし			
			汁物	みそけんちん汁	さといも	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節		



よく噛んで食べよう！歯と口の健康週間（4日～10日）
かみかみメニューには のマークがついています

世界の料理 ～ スペイン ～

4 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ツイストパン	小麦粉 砂糖 油			塩	750	32.3
			主菜	トルティージャ	じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	卵 鶏肉	たまねぎ ほうれん草	塩 酢 ワイン こしょう ブイヨン		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			汁物	ソパ・デ・アホ		ベーコン 卵	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ パプリカパウダー		
			デザート	ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう果汁			

今月の世界の料理はスペインです。ソパ・デ・アホはにんにくのスープという意味の、スペイン・カスティーリヤ地方で親しまれている料理です。トルティージャは具の入った厚焼き卵のような料理で、スペイン風オムレツと呼ばれることもあります。肉、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草など、さまざまな具材が入ります。

5 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				794	32.4
			主菜	酢豚	片栗粉 油 砂糖	豚肉	たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	中華スープ がらスープ ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう		
			副菜	メンマの和え物	ごま油		メンマ きゅうり もやし	塩		
			汁物	寒天入り中華スープ	ごま油	鶏肉 豆腐 寒天	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		

6 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				829	30.9
				かみかみ豚丼	油 砂糖	豚肉 大豆ミート 昆布	しいたけ しらたき ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが	酒 かつおだし しょうゆ		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
副菜	切干大根のサラダ	油 砂糖		切干大根 とうもろこし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩					

7 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				913	30.7
				★ツナカレー	油 砂糖 カレールウ	ツナ 大豆ミート	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			主菜	サモサ	油 じゃがいも 小麦粉		さやいんげん たまねぎ にんじん	塩 こしょう		
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
その他	動物チーズ		チーズ							

10 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	793	31.5
				みそラーメン	油 片栗粉	豚肉 なんと みそ	にんにく しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	ゼリーフライ	油 じゃがいも 小麦粉	おから	たまねぎ にんじん	塩 ウスターソース 中濃ソース みりん		
			副菜	きゅうりの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	きゅうり 小松菜	塩		

埼玉県産の食材を食べよう！地場産物活用ウィーク(11日～17日) 太字の食材は埼玉県産です

11 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				780	35.2
			主菜	やきとん	ごま油 砂糖 はちみつ 片栗粉	豚肉 みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう		
			副菜	のらぼう菜のからし和え	砂糖		のらぼう菜 大豆もやし	しょうゆ 辛子粉		
			汁物	彩の国すまし汁		鶏肉 豆腐	えのき ねぎ 小松菜 にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		

12 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				807	35.5
			主菜	マーボー豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ なら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			主菜	白身魚の香味揚げ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			副菜	キャベツの浅漬け			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		

13 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				751	36.0
			主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			副菜	六艇サラダ	ごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			汁物	いろいろ野菜の 肉団子スープ	春雨	ミートボール ベーコン	にんじん たけのこ えのき 小松菜 ねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			デザート	いちごゼリー	砂糖		いちごピューレ クランベリー果汁 こんにやく粉			

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
14 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				845	34.4
			主菜	しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油 ごま	油揚げ ツナ	しゃくし菜漬け	しょうゆ みりん 酒		
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	いわしの梅煮	砂糖 でん粉	いわし	梅肉	しょうゆ 塩		
17 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				907	37.7
			主菜	中華風こんにゃく煮込み	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 酒 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	油淋鶏②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんにく ねぎ しょうが	酒 酢 しょうゆ		
			デザート	冷凍みかん			みかん			
18 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				778	31.0
			主菜	ガーリックソースハンバーグ	デミグラスソース 油 豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ 塩 香辛料		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	寒天 海藻 わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢		
			汁物	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
19 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				787	33.1
			主菜	さばの塩焼き		さば		塩		
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし	しょうゆ		
			汁物	枝豆呉汁	じゃがいも 油	豚肉 みそ	ごぼう にんじん 大根 枝豆 ねぎ	かつお節 昆布		
20 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油				777	33.0
			主菜	まぐろカツ	油 パン粉 砂糖 小麦粉	まぐろ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん ほたてエキス 塩		
			副菜	いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし エリンギ	塩 こしょう		
			汁物	クリームスープ	じゃがいも ベシヤメルソース	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
21 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				808	35.7
			主菜	スタミナ焼肉	油 砂糖	豚肉 みそ	もやし たけのこ たら ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子		
			主菜	小松菜まんじゅう②	パン粉 コーンスターチ 砂糖 小麦粉	鶏肉 大豆粉	小松菜 たら しょうが こんにゃく粉	塩		
			副菜	花野菜サラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
24 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				807	33.0
			主菜	さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば みそ				
			副菜	三色和え	ごま油		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			汁物	吉野汁	片栗粉	鶏肉 豆腐 油揚げ	しいたけ にんじん しょうが ねぎ ほうれん草	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
25 (火)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉				832	32.9
			主菜	肉汁うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 ねぎ しめじ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			副菜	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		しょうゆ		
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
26 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				813	32.3
			主菜	中華風五目うま煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ小 大豆ミート	キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	しゅうまい②	豚脂 コーンスターチ 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆粉	たまねぎ ねぎ しょうが こんにゃく粉	しょうゆ 塩 こしょう		
			デザート	すいか			すいか			
27 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				798	30.6
			主菜	いわしの蒲焼き	油 砂糖 片栗粉	いわし		しょうゆ 酒		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
			汁物	わかめスープ	ごま油	豚肉 わかめ 豆腐	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ こしょう しょうゆ 塩		
28 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				752	33.7
			主菜	あじのねぎ塩焼き	水あめ 油 ごま油	あじ	レモン果汁 にんにく しょうが ねぎ	塩 こしょう 魚醤		
			副菜	千草和え	砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
			汁物	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 油揚げ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布		

6月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5 未満
給食センター 平均	806	33.1	28.0	105.8	3.0

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

