



6月分 中学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
1	木	キャラメル揚げパン パン「キアンパン」ルエッグ(ケチャップ) マカロニスープ コールスローサラダ(トレポトル)	○	ツイストパン, マカロニ 米ぬか油, グラニュー糖, 上白糖 キャラメルシュガー, じゃがいも 米ぬかサラダ油, コールスローレタリング	牛乳 パン「キアンパン」ルエッグ 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム 青ピーマン, パセリ, きゅうり とうもろこし	ケチャップ こしょう, 食塩 コンソメ 醤油	804 25.6
2	金	ご飯 シルバーの西京焼き 磯煮 いそあえ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも, 上白糖	牛乳 シルバーの西京漬 鶏肉 ひじき, 大豆, 竹輪, のり	にんじん, さやいんげん こまつな, もやし, キャベツ	昆布 かつお節 和風だし 醤油	827 38.1
5	月	ご飯 ハヤシライス フルーツポンチ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも こんにやくダイス (レモン)	牛乳 豚肉, チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, ソニオン マッシュルーム, 黄桃, みかん トマト, グリンピース, パイン	こしょう, ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ, 赤ワイン	875 22.5
6	火	ご飯 鯛のみぞれ煮 根菜と豆腐の味噌汁 切り干し大根の煮物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖	牛乳 いわしのみぞれ煮 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, 豚肉, 竹輪	にんにく, ごぼう だいこん, えのきたけ, 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸, さやいんげん	煮干し かつお節, 醤油 さば節, 酒, みりん 和風だし, みそ	833 36.8
7	水	ご飯 シュウマイ ホイコーロー 中華野菜スープ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 ごま油, じゃがいも	牛乳 肉シュウマイ 豚肉	にんにく, しょうが, にんじん キャベツ, しめじ 青ピーマン, ねぎ, 玉葱, もやし チンゲンサイ, こまつな	みそ, 肉スターソース, 醤油, 酒 鶏がらスープ, 一味唐辛子 アツメシ, 食塩, こしょう 昆布, 中華だし, 残ブイヨン	806 30.2
8	木	コッペパン, いちごジャム スコッチエッグ(ケチャップ) コーンチャウダー ブロッコリーサラダ(トレポトル)	○	コッペパン, 米ぬか油 じゃがいも, いちごジャム 無塩バター 柑橘ドレッシング	牛乳 スコッチエッグ ベーコン	にんにく, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ とうもろこし, きゅうり ほうれん草, ブロッコリー	ケチャップ ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ, 食塩	869 30.5
9	金	地粉うどん かきたまうどん汁 ちくわの磯辺揚げ 土佐醤油のお浸し	○	地粉うどん, 米ぬか油 三温糖, 澱粉, 薄力粉	牛乳, 鶏肉 昆布, 油揚げ なると, たまご ちくわ, あおのり	にんにく, 玉葱, 干し椎茸 こまつな, ねぎ ほうれん草, もやし キャベツ	かつお節 昆布 和風だし, 土佐醤油 醤油, みりん, 食塩	841 34.3
12	月	ご飯 ブルコギ ワンタンスープ 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米, ごま油 米ぬか油, 上白糖 ごま, 米ぬかサラダ油 ワンタンの皮, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく, しょうが, 玉葱, にら にんじん, ねぎ, もやし ほうれん草, キャベツ きゅうり	みそ, 穀物酢, かつお節 酒, 食塩, こしょう, 醤油 昆布, さば節, 中華だし 鶏がらスープ, 残ブイヨン	828 33.4
13	火	ご飯 春巻ピザ風味 八宝菜 もやしのサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉, ごま油	牛乳 春巻ピザ風味 豚肉 いか, えび, うずらの卵	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, 干し椎茸, きゅうり きくらげ, キャベツ たけのこ, チンゲンサイ, もやし	煮干し, 酒, こしょう 鶏がらスープ, 食塩 中華だし, 冷し中華スープ オイスターソース	859 29.8
14	水	かてめし(埼玉県) いか深谷ねぎ香り漬 おっきりこみ(秩父地方) ゆず香りし和え	○	精白米, 強化米, 古代米 冷)ほうとううどん こんにやく, 米ぬか油 上白糖	牛乳, 油揚げ いか深谷ねぎ香漬 豚肉 しらす干し	にんにく, ごぼう 干し椎茸, だいこん, ゆず かぼちゃ, ねぎ, とうもろこし キャベツ, こまつな, さやいんげん	醤油, 酒 和風だし, みりん 煮干し, みそ かつお節, さば節	780 32.3
15	木	さきたまライスボールパン タンドリーフィッシュ ミネストローネ ジャーマンポテト	○	さきたまライスボールパン じゃがいも 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 マカロニ	牛乳 タンドリーフィッシュ ベーコン ウィンナー	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ トマト, さやいんげん パセリ, とうもろこし	昆布, こしょう 鶏がらスープ, 食塩 残ブイヨン, コンソメ	802 33.2
16	金	ご飯 鶏の照り焼き えび団子汁 ツナと野菜ののり酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖	牛乳 鶏も皮付酒みりん醤油漬 えび団子 まぐろ, のり	にんにく, ごぼう だいこん, しめじ, ほうれん草 こまつな, もやし, キャベツ	焼き鳥のタレ 煮干し, 食塩, 穀物酢 かつお節, 醤油 さば節, 和風だし	782 39.2
19	月	ご飯 ハンバーグケチャップソース コンソメスープ エリンギのソテー	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油 無塩バター	牛乳, ハンバーグ 鶏肉 豚肉	ブルー, にんじん 玉葱, キャベツ マッシュルーム, エリンギ 青ピーマン, パセリ, こまつな	中濃ソース ケチャップ こしょう, 食塩 コンソメ, 醤油	812 29.1
20	火	ご飯 パオズ 五目スープ マーボー春雨	○	精白米, 強化米 米ぬか油 緑豆はるさめ, 三温糖	牛乳, パオズ 豚肉	しょうが, にんじん たけのこ, もやし, にんにく きくらげ, 干し椎茸, ねぎ ほうれん草, とうもろこし	マーボー豆腐の素 こしょう, 食塩, みそ 鶏がらスープ, 醤油 中華だし, 煮干し	811 33.7
21	水	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き いんげんのごま和え すまし汁	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ベーカリーマヨネーズ ごま, 上白糖	牛乳, しろさけ 蒲鉾 なると, 木綿豆腐 わかめ	玉葱, パセリ, さやいんげん もやし, にんじん, こまつな	みそ, 酒 醤油, 食塩 かつお節 さば節, 和風だし	806 33.0
22	木	スライスコッペパン フランクフルト じゃが芋とベーコンのスープ ミモザサラダ(トレポトル)	○	スライスコッペパン 米ぬか油, 三温糖 じゃがいも サザンアイントレッシング	牛乳 フランクフルト スクランブルエッグ, ベーコン	にんにく, 玉葱, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	ワイン, 鶏がらスープ ケチャップ, こしょう 中濃ソース, 醤油, 食塩 クリームコーン, コンソメ	810 30.5
23	金	ホット中華麺 醤油ラーメンスープ 鬼まんじゅう きゅうりのごまナムル風	○	ホット中華麺 米ぬか油 鬼まん ごま, 上白糖, ごま油	牛乳 豚肉	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, もやし, メンマ きくらげ, えのきたけ ほうれん草, ねぎ, きゅうり	煮干し, 醤油ラーメンスープ かつお節, 醤油, みりん こしょう, 食塩, 穀物酢 鶏がらスープ, 中華だし	808 29.6
26	月	わかめご飯 肉団子の甘酢あん さつま汁 磯香りとえ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにやく さつま芋	牛乳, 炊き込みわかめの素 肉団子の甘酢あん 豚肉, あおのり 木綿豆腐, 油揚げ	にんにく, だいこん ほうれん草, ねぎ, もやし キャベツ	煮干し かつお節 さば節, 土佐醤油 和風だし, みそ	828 32.1
27	火	ご飯 鶏の唐揚げ もずく入りスープ 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油, ごま油 緑豆はるさめ, 三温糖	牛乳 鶏も皮付コンク生姜醤油漬 豚肉, もずく	しょうが, にんじん 干し椎茸, もやし たけのこ, ねぎ こまつな	こしょう 中華だし 醤油, 食塩 オイスターソース	813 23.7
28	水	豆腐ナゲット(ソース) ラビオリトマトスープ ほうれん草としめじのソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ラビオリ, 上白糖 無塩バター	牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 チーズ, 鶏肉	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, トマト しめじ, とうもろこし ほうれん草	鶏がらスープ 昆布, 食塩, こしょう 醤油, 中濃ソース 残ブイヨン, コンソメ	876 30.7
29	木	ナン いろんなお豆のキマカレー シュリンプサラダ(トレポトル) りんごゼリー	○	ナン, 米ぬか油 和風ごまドレッシング りんごゼリー	牛乳, 豚肉 ミックス豆 えび	にんにく, にんじん, 玉葱 トマト, ソニオン ブロッコリー, キャベツ とうもろこし	こしょう ウスターソース ケチャップ カレールウ	739 35.4
30	金	ご飯 カレイの竜田揚げ じゃが芋と生揚げの味噌汁 イカの五色和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 カレイの竜田揚げ 生揚げ, いか スクランブルエッグ	にんにく, ほうれん草 きゅうり, こまつな, ねぎ	煮干し かつお節 さば節, 穀物酢, 醤油 みそ, 和風だし	806 33.8

給食回数 22回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 14日は、埼玉県の「郷土料理」マーク
- ※ 牛乳は、毎日出ます。



6月平均栄養摂取量

エネルギー	819kcal	
タンパク質	31.7g	
炭水化物	114.9g	
脂質	23.9g(26.3%)	
食塩相当量	4.0g	