

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

日	曜日	献立	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	
3	月	ご飯 肉団子ケチャップソース ツナと野菜のスープ ブロッコリーのサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 香りごまドレッシング	牛乳 肉団子ケチャップソース まぐろ ロースハム	にんじん, 玉葱 キャベツ, 青ピーマン ブロッコリー きゅうり	こしょう 鶏がらスープ コンソメ 醤油, 塩	862 30.6
4	火	ご飯 豚肉の生姜焼き みそけんちん汁 ほうれん草の磯香和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さと芋	牛乳 豚肉の生姜醤油漬け 豚肉, 木綿豆腐 油揚げ, のり	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ もやし, キャベツ	かつお節, 煮干し さば節 和風だし, みそ 醤油	771 30.5
5	水	鶏ごぼうご飯 さばの塩焼き 豚汁 キャベツのおかか和え	○	精白米, 強化米, 古代米 米ぬか油 こんにゃく, 上白糖 じゃがいも	牛乳, 鶏肉 豚肉, さばの塩焼き 生揚げ かつお節	にんじん, 玉葱 ごぼう, グリーンピース だいこん, ねぎ , こまつな キャベツ, れんこん	醤油, 酒, 和風だし みりん, 塩, 煮干し かつお節, さば節 みそ, 酢	810 38.4
6	木	杉戸町きな粉揚げパン 鶏肉のハーブカレー焼き マカロニチャウダー ツナサラダ (ドレボトル)	○	ツイストパン, 米ぬか油 上白糖, グラニュー糖 じゃがいも, マカロニ 米ぬかサラダ油 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉のハーブカレー焼き ベーコン きな粉 まぐろ	にんじん, 玉葱 パセリ, キャベツ もやし, きゅうり	塩 ベシヤメルソース ホワイトルウ こしょう コンソメ	785 36.3
7	金	ご飯 ビビンバ (肉炒め) 中華野菜スープ こまつなのナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, じゃがいも 澱粉 白ごま, 三温糖	牛乳 豚肉	にんにく, しょうが 玉葱, 切干しだいこん にんじん, もやし こまつな, 大豆もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン, 醤油, 昆布 中華だし, チキンブイヨン 鶏がらスープ, 塩, こしょう オイスターソース, 酢	837 35.1
10	月	ご飯 鶏のトマトソース煮 ラビオリカレースープ 枝豆サラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ラビオリ ソイドレッシング	牛乳 鶏のトマトソース煮 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, むきえだまめ 切干しだいこん	コンソメ カレールウ 醤油, 塩 こしょう	847 32.0
11	火	わかめご飯 厚焼き玉子 肉じゃが もやしの梅肉和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき 三温糖, 米ぬかサラダ油	牛乳 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子, 豚肉 さつま揚げ, 鶏肉	にんじん, 玉葱 グリーンピース, もやし きゅうり , こまつな 梅びしお	和風だし, みりん 醤油 こしょう	807 31.2
12	水	ご飯 鮭フライ (ソース) 野菜スープ キャベツのチーズサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油 上白糖	牛乳, 鮭フライ ベーコン 鶏肉 チーズ	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, きゅうり ブロッコリー, レーズン	中濃ソース コンソメ 醤油, 塩 こしょう, 酢	844 32.0
13	木	ご飯 つくね焼き かみなり汁 ほうれん草ともやしのお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油	牛乳, ハンバーグ 木綿豆腐 さつま揚げ	ごぼう, にんじん だいこん, ねぎ , ほうれん草 もやし, さやいんげん	焼き鳥のタレ, 昆布 かつお節, 和風だし 酒, 醤油 塩, みりん	782 27.9
14	金	地粉うどん いかの磯辺揚げ けんちんうどん汁 こまつなのおかか和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳 いかの磯辺揚げ 豚肉, 油揚げ 竹輪, かつお節	にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ , こまつな もやし, キャベツ	かつお節, 煮干し さば節 和風だし 醤油, 酒, 塩	817 36.0
17	月	ご飯 杉戸町八つ頭コロッケ (ソース) おつきりこみ ゆず香りと和え	○	精白米, 強化米, 上白糖 米ぬか油, ほうとううどん こんにゃく 米ぬかサラダ油	牛乳, 豚肉 杉戸町八つ頭コロッケ 油揚げ しらす	にんじん, だいこん かぼちゃ, ねぎ , キャベツ こまつな, さやいんげん とうもろこし, ゆず	中濃ソース かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, みそ, 醤油	811 26.2
18	火	ご飯 ハンバーグデミグラスソース わかめ入り卵スープ フレンチサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 フレンチドレッシング	牛乳 ハンバーグ わかめ, たまご	玉葱, マッシュルーム にんじん ほうれん草, キャベツ きゅうり	ケチャップ, 赤ワイン, コンソメ ウスターソース, 昆布, こしょう デミグラスソース, かつお節 チキンブイヨン, 鶏がらスープ オイスターソース, 醤油, 塩	891 32.7
19	水	ご飯 カレイの竜田揚げ ワンタンスープ 中華ごまサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ワンタンの皮, ごま油 緑豆はるさめ, ごま	牛乳 カレイの竜田揚げ 豚肉, ボンレスハム スクランブルエッグ	しょうが, にんにく にんじん, 玉葱, もやし にら, ほうれん草 ねぎ , きゅうり	昆布, かつお節, さば節 中華だし, チキンブイヨン 鶏がらスープ, 塩 醤油, 冷し中華スープ	829 33.8
20	木	さきたまロールパン チキンのチーズオープン焼き コーンチャウダー マカロニサラダ (マヨネーズ)	○	さきたまロールパン 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 米ぬかサラダ油 マヨネーズ	牛乳 チキンのチーズオープン焼き ベーコン ボンレスハム, まぐろ	にんじん, 玉葱 マッシュルーム とうもろこし ほうれん草, きゅうり	ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ, 塩 こしょう	817 34.9
21	金	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 こんにゃくサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, 特別栽培米 中華ドレッシング サラダこんにゃく	牛乳 豚肉, 木綿豆腐 肉しゅうまい	しょうが, にんにく 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, ねぎ キャベツ, きゅうり にんじん	トウバンジャン こしょう 中華だし, 酒 醤油 みそ	850 34.9
24	月	ご飯 ヤンニョムチキン 中華風豆腐スープ 野菜の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま, ごま油 澱粉	牛乳 鶏皮付塩・こしょう漬け 鶏肉, 木綿豆腐 わかめ, 豚肉	にんにく, 玉葱, にんじん だいこん, こまつな キャベツ, もやし	ケチャップ コチュジャン みりん, 酒 中華だし, 醤油, 塩, こしょう	801 32.9
25	火	麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ ピーチゼリー	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ピーチゼリー	牛乳, 鶏肉 ミルクカルシウム スキムミルク チーズ, 海藻ミックス	にんにく, にんじん, 玉葱 トマト, グリーンピース きゅうり , キャベツ	こしょう 中濃ソース ケチャップ, カレールウ 塩, 冷し中華スープ	890 25.5
26	水	ご飯 さわらの照り焼き 鶏団子汁 かんぴょうのごまみそ和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 米ぬかサラダ油 ごま, ごま油	牛乳 さわらの照り焼き 鶏団子	にんじん, ごぼう, だいこん しめじ, しょうが, こまつな かんぴょう, キャベツ さやいんげん, とうもろこし	かつお節, 煮干し さば節 和風だし 醤油, 塩, みそ	808 26.6
27	木	ご飯 ささみの香草パン粉焼き クリームコーンスープ ほうれん草としめじのソテー	○	精白米, 強化米 有塩バター, 米ぬか油	牛乳, スキムミルク ささみの香草パン粉焼き ベーコン, チーズ 生クリーム, 鶏肉	にんじん, 玉葱 とうもろこし しめじ, ほうれん草	こしょう クリームコーン ホワイトルウ コンソメ, 塩, 醤油	822 35.5
28	金	ホット中華麺 チヂミボール 味噌ラーメンスープ 大豆もやしのナムル (ドレボトル)	○	ホット中華麺 チヂミボール 米ぬか油, ごま, ごま油 韓国ナムルドレッシング	牛乳, 豚肉 わかめ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, キャベツ, もやし とうもろこし, にら, ねぎ 大豆もやし, こまつな	かつお節, 昆布, こしょう 和風だし, 中華だし 醤油, みそ 塩, 酢	792 29.3
給食回数 20 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・スプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
※ **太字の食材は杉戸町産です。**
※ 牛乳は、毎日出ます。

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

6 月平均栄養摂取量	
	エネルギー 824kcal
	タンパク質 32.1g 15.6
	炭水化物 119.9g
	脂質 24.0g (26.2%)
	食塩相当量 3.5g

