



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	
2	月	ご飯 コーン入りシュウマイ 卵とほうれん草のスープ 棒々鶏サラダ	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも 澱粉、ごま油、三温糖 米ぬかサラダ油	牛乳 コーン入りシュウマイ 鶏肉、たまご	にんじん、玉葱、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり	昆布、オイスターソース コンソメ、醤油、食塩 チキン、こしょう 鶏がらスープ、穀物酢	806 30.6
3	火	ご飯 鶏肉のハーブ焼き ボルシチ アスパラソテー	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏のハーブ焼き 豚肉、ベーコン、生クリーム チーズ	にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、キャベツ ピーツ、トマト、アスパラガス パセリ、もやし	昆布、コンソメ、食塩 こしょう、チキン 鶏がらスープ	836 36.1
4	水	ご飯 いわしのみぞれ煮 みそけんちん汁 ひじきの味噌和え、ヨーグルト	○	精白米、強化米 米ぬか油、上白糖 こんにゃく、さと芋	牛乳 いわしのみぞれ煮、ひじき 鶏肉、油揚げ、ロースハム 豆腐、ヨーグルト	にんじん、だいこん ほうれん草、ねぎ きゅうり	かつお節 さば節、醤油、みりん 煮干し、みそ 和風だし	813 34.9
5	木	きなこ揚げパン ハムチーズピカタ (ケチャップ) ポトフ 枝豆サラダ (ドレッシング)	○	ツイストパン 米ぬか油、じゃがいも グラニュー糖、上白糖 ソイドレッシング	牛乳 ハムチーズピカタ ウインナー、きな粉 うずらの卵、ひじき	にんじん、玉葱 マッシュルーム、キャベツ ブロッコリー、切干しだいこん えだまめ	食塩、こしょう ケチャップ コンソメ	824 31.9
6	金	ご飯 ユーリンチー 五目スープ 中華風サラダ	○	精白米、強化米、澱粉 米ぬか油、上白糖、ごま 緑豆はるさめ、ごま油	牛乳 鶏皮付コンク生姜醤油漬 豚肉、わかめ ボンレスハム	ねぎ、しょうが、にんじん たけのこ、もやし、ほうれん草 きくらげ、キャベツ、きゅうり	醤油、穀物酢 煮干し、食塩、みりん こしょう、中華だし 鶏がらスープ	841 26.8
9	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 雷汁 ぜんまいの炒め煮	○	精白米、強化米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖	牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏肉、さつま揚げ 豆腐、油揚げ	にんじん、玉葱、干し椎茸 さやいんげん、ねぎ ぜんまい、たけのこ	かつお節 さば節、一味唐辛子 和風だし、みりん 醤油、食塩	810 30.0
10	火	麦ごはん シーフードカレー グリーンサラダ (ドレッシング)	○	精白米、麦 上白糖、米ぬか油 コールスロートレッシング	牛乳 えび、いか、スキムミルク たこ、ミルクカルシウム	にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、きゅうり りんご、キャベツ、さやいんげん	ウスターソース ケチャップ、こしょう カレールー	842 29.6
11	水	ご飯 ささみフライ (ソース) ひよこ豆のスープ ほうれん草としめじのソテー	○	精白米、強化米 米ぬか油、バター	牛乳 ささみフライ、鶏肉 ベーコン、ひよこ豆	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム、ほうれん草 パセリ、しめじ、とうもろこし	中濃ソース コンソメ、食塩 こしょう、醤油	815 30.8
12	木	注① 杉戸南中・・・11日 学総大会四地区予選 (給食なし) 注② 杉戸中・・・13日 学総大会四地区予選 (給食なし)				学総大会四地区予選		
13	金	ホット中華麺 タンメンスープ 肉まん おかひじきの和え物	○	ホット中華麺 米ぬか油、肉まん ごま、ごま油	牛乳 豚肉 まぐろ	しょうが、にんじん、玉葱、にら キャベツ、もやし、おかひじき 干し椎茸、きくらげ、こまつな	昆布、冷し中華スープ こしょう、醤油、食塩 チキン、中華だし 鶏がらスープ	819 34.0
16	月	ご飯 鶏の照り焼き 米粉ワンタンスープ チンジャオロースー	○	精白米、強化米 米ぬか油、上白糖、澱粉 米粉ワンタン、ごま油	牛乳 鶏皮付酒みりん醤油漬 豚肉	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、もやし、にら、青ピーマン ほうれん草、ねぎ、たけのこ	焼き鳥のタレ、中華だし、酒 昆布、さば節、醤油、オイスターソース かつお節、こしょう、食塩 鶏がらスープ、チキン	801 36.8
17	火	ご飯 (特栽培) 杉戸町八つ頭コロッケ (ソース) つみっこ (本庄市) もやしの煮浸し	○	精白米、特別栽培米 強化米、米ぬか油 杉戸町八つ頭コロッケ すいとん、さと芋	牛乳 油揚げ、鶏肉 スクランブルエッグ	にんじん、だいこん ほうれん草、しめじ こまつな、もやし	中濃ソース かつお節 さば節、醤油、食塩、酒 煮干し、和風だし	804 25.1
18	水	ご飯 ショウロンポウ マーボーなす もやしのごまナムル風	○	精白米、強化米 ショウロンポウ 米ぬか油、澱粉、ごま油 ごま、上白糖	牛乳 豆腐、豚肉	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、干し椎茸、もやし、きゅうり なす、ねぎ、えのきたけ、たけのこ	コチュジャン、中華だし こしょう、穀物酢 オイスターソース 醤油、みそ、食塩	846 32.9
19	木	スライスコッペパン 焼きそば スペインオムレツ (ケチャップ) ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	○	スライスコッペパン 米ぬか油、蒸し中華麺 コンクリートレッシング	牛乳 豚肉 スペインオムレツ	にんじん、玉葱、キャベツ、にら 青ピーマン、もやし、きゅうり ブロッコリー	オイスターソース 焼きそばソース粉 ケチャップ	830 32.2
20	金	焼き鳥ごはん (東松山市) 銀ヒラスの幽庵焼き じゃがいもとわかめのみそ汁 きゅうりのえごま塩昆布和え	○	精白米、強化米 ごま油、三温糖、えごま じゃがいも、米ぬか油	牛乳 豚肉、生揚げ、わかめ 鶏肉、塩昆布 銀ヒラスの幽庵漬け	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ きゅうり、えのきたけ	醤油、和風だし、さば節 オイスターソース、酒 トウバンジャン、みそ 煮干し、かつお節	770 35.7
23	月	ご飯 ささみの香草パン粉焼き カラフル野菜の卵スープ チキンハムサラダ (マヨネーズ)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ささみの香草パン粉焼き ベーコン、たまご チキンハム	にんじん、玉葱、こまつな マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、キャベツ	醤油、チキン、食塩 コンソメ、こしょう	801 33.1
24	火	五目中華おこわ風ご飯 ピザソース春巻き 豆腐とわかめのスープ きゅうりと春雨の酢の物	○	精白米、古代米、強化米 米ぬか油、上白糖、ごま 緑豆はるさめ、ごま油 ピザソース春巻き	牛乳 豚肉、わかめ、豆腐 えび	にんじん、たけのこ 干し椎茸、きゅうり グリンピース、玉葱、ねぎ	醤油、オイスターソース こしょう、食塩、中華だし 穀物酢、酒、みりん、昆布 鶏がらスープ、チキン	835 27.3
25	水	ご飯 ハンバーグホワイトソース 野菜スープ ツナサラダ (ドレッシング)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉、ハンバーグ まぐろ、バシヤメルソース	玉葱、マッシュルーム にんじん、キャベツ、青ピーマン パセリ、もやし、きゅうり	コンソメ、食塩 醤油、こしょう	840 31.1
26	木	ご飯 鮭の塩焼き えび団子汁 茎わかめの炒め煮	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖 こんにゃく	牛乳 さけ甘塩、さつま揚げ 鶏肉、茎わかめ えび団子	にんじん、だいこん、しめじ こまつな、ごぼう、たけのこ	煮干し、食塩、みりん かつお節 さば節、一味唐辛子 和風だし、醤油	774 36.6
27	金	地粉うどん なす南蛮汁 (加須市) ちくわの磯辺揚げ しめじと野菜のおかか和え	○	地粉うどん ごま、澱粉、米ぬか油 薄力粉	牛乳 豚肉、油揚げ、かつお節 ちくわ、あおのり	にんじん、まいたけ、なす ほうれん草、ねぎ、もやし こまつな、しめじ	かつお節 昆布、醤油、みりん 和風だし、食塩 一味唐辛子	812 34.7
30	月	ご飯 ハヤシライス 目玉焼き 杏仁豆腐	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 目玉焼き	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、ソニオン、トマト マッシュルーム、グリンピース パイン、黄桃	こしょう、ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン、ハヤシルウ	919 28.4

給食回数 19 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。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 今月の、「郷土料理」 (埼玉県) マーク →
- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。

● 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	821kcal
タンパク質	31.9g
炭水化物	118.6g
脂質	24.4g(26.7%)
食塩相当量	3.7g

