



# 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8年

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	月	ご飯 鶏のトマトソース煮 カレースープ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 鶏のトマトソース煮 鶏肉 うずらの卵	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, きゅうり さいりげん	コンソメ カレールウ 醤油, 塩 こしょう	798 31.7
2	火	ご飯 鶏の唐揚げ もやしと豆腐のみそ汁 こんにやくサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 こんにやく 柑橘ドレッシング	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, もやし 切干しだいこん こまつな, ねぎ, キャベツ きゅうり	みそ かつお節 さば節 和風だし	795 23.5
3	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(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも フレンチドレッシング	牛乳, ハンバーグ ベーコン まぐろ	玉葱, マッシュルーム にんじん, とうもろこし チンゲンサイ, パセリ キャベツ, きゅうり, もやし	ベシヤメルソース コンソメ, 塩 昆布, こしょう チキンブイヨン, 醤油	839 27.6
4	木	きなこ揚げパン チキンマスタード トマトクリームスープ ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, バター 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 クリーミーフレンチドレッシング	牛乳, きな粉 チキンマスタード ベーコン チーズ ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ トマト, パセリ きゅうり, ブロッコリー とうもろこし	塩, 昆布 鶏がらスープ チキンブイヨン ケチャップ コンソメ, こしょう	766 37.3
5	金	ご飯 いわしのかば焼き風 なめこ汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油	牛乳 いわし開澱粉付 豆腐, 油揚げ 塩昆布	なめこ, だいこん, ねぎ キャベツ, きゅうり, にんじん	醤油, みりん, 酒 かつお節 さば節, 和風だし みそ	832 28.4
8	月	ご飯 揚げ餃子 五目スープ 野菜とささみのナムル(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 韓国ナムルドレッシング	牛乳, ぎょうざ 鶏肉 豚肉	しょうが, にんじん たけのこ, もやし きくらげ, ほうれん草 大豆もやし きゅうり	煮干し, こしょう 鶏がらスープ, 醤油 中華だし, 塩	872 31.6
9	火	ご飯 タンドリーフィッシュ ニョッキのコンソメスープ ポテトサラダ(マヨネーズ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ニョッキ, マヨネーズ 米ぬかサラダ油	牛乳 タンドリーフィッシュ ベーコン ロースハム	にんじん, 玉葱, とうもろこし パセリ, きゅうり	昆布, こしょう クリームコーン, 醤油 チキンブイヨン, 塩 コンソメ, 穀物酢	880 28.8
10	水	ご飯 チキンの北京ダック風 ワンタンスープ パンサンスー	○	精白米, 強化米 はちみつ, 上白糖 ごま油, 米ぬか油 ワンタンの皮, はるさめ	牛乳 鶏モモ皮付酒みりん醤油漬 豚肉 ボンレスハム	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	チンメンジャン, 醤油 酒, かつお節, 塩 さば節, 中華だし, 穀物酢 鶏がらスープ, チキンブイヨン	832 37.6
11	木	ご飯 銀ヒラスの幽庵焼き 豚汁 しめじと野菜のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも	牛乳 銀ヒラスの幽庵漬 豚肉, 豆腐 油揚げ, 竹輪, かつお節	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ こまつな, もやし しめじ	醤油 かつお節 さば節 和風だし, みそ	755 34.2
12	金	地粉うどん 杉戸町八つ頭コロッケ(ソース) あんかけうどん汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	地粉うどん 杉戸町八つ頭コロッケ 米ぬか油, 澱粉	牛乳 豚肉 油揚げ	しょうが, にんじん, だいこん こまつな(※1), ねぎ しめじ	かつお節, 昆布 和風だし, みりん, 醤油 塩, 酒 中濃ソース	754 26.1
15	月	古代米入り五目ご飯 さばの塩焼き 根菜汁 野菜のごまみそ和え	○	精白米, 古代米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま, 三温糖 米ぬかサラダ油 ごま油	牛乳, 鶏肉 油揚げ しらす干し さばの塩焼き	にんじん, ごぼう, たけのこ 干し椎茸, グリーンピース だいこん, れんこん, ねぎ キャベツ, こまつな さいりげん, とうもろこし	醤油, 酒 和風だし, みりん かつお節 さば節 塩, みそ	773 33.9
16	火	ご飯 鶏肉の西京焼き つみこ こまつなの煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さといも すいとん	牛乳 鶏肉の西京漬 鶏肉 油揚げ	にんじん, だいこん はくさい こまつな, もやし	かつお節, さば節 和風だし, みりん, 醤油 塩	760 36.7
17	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根のみそ汁 ひじきの煮物	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにやく 三温糖	牛乳 豚肉の生姜醤油漬 豆腐, 油揚げ, わかめ 豚肉, ひじき, さつま揚げ	にんじん, だいこん, ねぎ	醤油 かつお節 さば節, 和風だし みそ, 酒	765 28.1
18	木	食パン いちごジャム チキンナゲット(ケチャップ) コンソメスープ マカロニツナソース	○	食パン いちごジャム 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, マカロニ 米ぬかサラダ油	牛乳 チキンナゲット ベーコン まぐろ チーズ	にんじん, 玉葱, とうもろこし チンゲンサイ, パセリ にんにく, ソニオン マッシュルーム トマト, グリンピース	ケチャップ, 昆布, こしょう チキンブイヨン, コンソメ 醤油, 塩, トウバンジャン ケチャップ	829 34.6
19	金	ご飯 春巻き 豆腐とわかめのスープ チンジャオロースー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 上白糖, 澱粉, ごま 特別栽培米	牛乳, 春巻き 豆腐 わかめ 豚肉	にんじん, 玉葱, ねぎ, にんにく しょうが, たけのこ 青ピーマン	昆布, 鶏がらスープ チキンブイヨン, 醤油 中華だし, 塩, こしょう オイスターソース, 酒	836 30.0
22	月	ご飯 イカのキムチ揚げ わかめごまスープ 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ごま, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 イカのキムチ揚げ 豆腐 わかめ, 鶏肉	にんじん, 玉葱, ねぎ キャベツ, きゅうり	昆布 鶏がらスープ 中華だし こしょう, 醤油, 穀物酢	751 27.9
23	火	ご飯 肉シュウマイ 麻婆茄子 杏仁豆腐	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉, ごま油 杏仁豆腐	牛乳 肉シュウマイ 豚肉, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, なす, ねぎ パイン, 黄桃	コチュジャン, こしょう 中華だし オイスターソース 醤油, みそ, 塩	880 30.5
24	水	麦ごはん ポークカレー わかめサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも, 三温糖 棒々鶏ドレッシング	牛乳 豚肉, わかめ スキムミルク, チーズ ミルクカルシウム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト りんご, グリーンピース キャベツ, きゅうり	こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン, カレールウ	874 28.5
25	木	ご飯 にらまんじゅう マーボー春雨 おこげスープ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 はるさめ, 三温糖 澱粉, おこげ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 鶏肉, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん たけのこ, とうもろこし 干し椎茸, ねぎ, 玉葱 きくらげ, ほうれん草	こしょう, 鶏がらスープ みそ, マーボー豆腐の素 醤油, 昆布, かつお節 中華だし, 塩	842 32.4
26	金	ホット中華麺 あんまん みそラーメンスープ ツナと野菜ののり酢和え	○	ホット中華麺 あんまん, ごま 米ぬか油, バター ごま油, 上白糖	牛乳, 豚肉 わかめ まぐろ	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 こまつな	かつお節, さば節 こしょう, 穀物酢 オイスターソース 和風だし, みそ, 醤油	836 31.7
29	月	わかめご飯 厚焼き玉子 じゃがいもと豆腐のみそ汁 ほうれん草のおかか和え	○	精白米, 強化米 じゃがいも	牛乳, 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子 豆腐, 油揚げ わかめ, かつお節	玉葱, ねぎ, ほうれん草 キャベツ, れんこん	かつお節, さば節 和風だし, みそ 醤油, みりん 穀物酢	754 27.7
30	火	ご飯 ビビンバ(肉炒め) 中華風豆腐スープ ビビンバ(三色ナムル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 澱粉 ごま, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 ぜんまい, にんじん だいこん, こまつな, もやし	トウバンジャン, 酒 チンメンジャン, 醤油 鶏がらスープ, 中華だし 塩, 穀物酢	814 36.1

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
- ※ 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。
- ※1 一部杉戸町産の食材を使用しています。

● 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	803kcal
たんぱく質	30.9g
炭水化物	119.4g
脂質	22.4g(25.1%)
食塩相当量	3.7g

