令和４年　6月分　**給食予定献立表**

蓮田市立蓮田中学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	中学校平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	水		【乳】	ごはん	米				812	33.4
				治部煮 【小麦】	砂糖　片栗粉	鶏肉　麸　ちくわ	干しいたけ　にんじん　たけのこ	混合削り節　しょうゆ　みりん		
				チーズポテト 【乳】	じゃがいも　油	ベーコン　チーズ		塩　こしょう		
				ビーフンソテー	油　ビーフン　ごま油	豚肉	にんじん　キャベツ	中華スープの素　塩　こしょう　しょうゆ		
2	木		【乳】	ハヤシライス ごはん	米				843	32.7
				ハヤシルウ 【乳　小麦】	油　じゃがいも　ハヤシルウ	豚肉　脱脂粉乳	にんにく　生姜　にんじん　玉ねぎ　しめじ	コンソメ　ケチャップ　トマトピューレ ソース　ワイン		
				鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉		塩こうじ　こしょう		
				三色サラダ			もやし　にんじん　小松菜	ドレッシング（ごましょうゆ）		
3	金	かみかみ献立	【乳】	発芽玄米入りごはん	米　玄米				794	36.4
				沢煮椀		豚肉　かまぼこ	ごぼう　にんじん　大根　水菜	混合削り節　しょうゆ　塩　こしょう		
				いかのコーンフレーク揚げ 【小麦】	油　小麦粉　コーンフレーク	いか		塩　こしょう		
				茎わかめの炒め煮	油　砂糖	茎わかめ　鶏肉　大豆　油揚げ	にんじん	しょうゆ		
				お魚アーモンド		お魚アーモンド				
6	月		【乳】	和風スパゲティ 【小麦】	スパゲティ　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しめじ　ほうれん草	塩　コンソメ　しょうゆ　こしょう	801	33.1
				黒パン 【乳　小麦】	黒パン					
				はんぺんツナマヨフライ 【卵　小麦】	油	はんぺんツナマヨフライ				
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆　小松菜　もやし　にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
7	火		【乳】	ごはん	米				814	31.3
				玉ねぎのみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ	玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜	混合削り節		
				豚肉のパン粉焼き 【乳　小麦】	パン粉	豚肉　チーズ	にんにく　パセリ	酒　塩　こしょう		
				ポテトサラダ	じゃがいも		にんじん　とうもろこし　グリンピース	塩　こしょう　ドレッシング（コーンクーミー）		
8	水		【乳】	キムチチャーハン	米　油	豚肉	生姜　にんじん　長ねぎ　白菜キムチ	塩　こしょう　酒　しょうゆ	805	35.1
				おこげのスープ	おこげ　片栗粉	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　白菜　きくらげ　たけのこ　にら	チキンガラ　コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ		
				ぎょうざ 【小麦】		ぎょうざ				
				もやしとキャベツのバンバンジー風	ごま油　砂糖	みそ	キャベツ　もやし　にんにく	しょうゆ　酒		
				ヨーグルト 【乳】		ヨーグルト				
9	木		【乳】	ごはん	米				795	34.7
				豆腐のくず煮 【えび】	片栗粉	えび　かまぼこ　豆腐	にんじん　もやし　しめじ　チンゲン菜	混合削り節　塩　しょうゆ　みりん		
				鶏肉の竜田揚げ	油　片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ　酒		
				キャベツとほうれん草のおひたし			ほうれん草　キャベツ	混合削り節　しょうゆ　みりん		
10	金		【乳】	ごはん	米				784	33.3
				豚汁	油　じゃがいも	豚肉　豆腐　みそ	ごぼう　にんじん　長ねぎ	混合削り節		
				ハンバーグおろしきのこソース	油　砂糖　片栗粉	ハンバーグ	だいこん　えのきたけ　生姜	しょうゆ　みりん　酒		
				おかひじきのピリ辛サラダ	ごま　砂糖　ごま油		おかひじき　にんじん　キャベツ　大根	しょうゆ　オイスターソース　コチュジャン		
13	月	彩の国ふるさと学校給食月間献立	【乳】	しゃくし菜チャーハン	米　油　ごま油	ちりめんじゃこ	しゃくし菜漬	中華スープの素　しょうゆ	800	36.3
				呉汁	じゃがいも	鶏肉　大豆　みそ	にんじん　大根　こんにゃく　長ねぎ	混合削り節		
				豚肉の香味揚げ	油　片栗粉	豚肉	にんにく　生姜	酒　しょうゆ		
				もやしとにんじんのおひたし			もやし　にんじん	しょうゆ		
				マスカットゼリー	マスカットゼリー					
14	火		【乳】	ライスボール 【乳　小麦】	ライスボール				792	34.2
				コーンポタージュ 【乳】	油　バター　片栗粉	牛乳	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ	コンソメ　塩　こしょう		
				ミートボールのトマトソースかけ 【小麦】	油	肉だんご	玉ねぎ	ケチャップ　トマトピューレ　コンソメ ソース　ワイン		
				じゃこ豆サラダ		大豆　ちりめんじゃこ	えだ豆　キャベツ　きゅうり　にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		
15	水		【乳】	古代米ごはん	米　黒米			塩	819	30.3
				彩りミートボールスープ 【小麦】		ミートボール	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　しめじ　小松菜	スープストック　塩　こしょう		
				ほっけの塩焼き		ほっけ				
				みそポテト 【小麦】	油　じゃがいも　小麦粉　砂糖　ごま	みそ		酒　みりん		
16	木	埼玉県郷土料理	【乳】	**豆腐ラーメン** 中華めん 【小麦】	中華めん				837	33.2
				豆腐ラーメン汁	ごま油　片栗粉	豚肉　豆腐	長ねぎ　にんじん　生姜　ほうれん草	ポークガラ　チキンガラ　塩 こしょう　しょうゆ　トウバンジャン		
				狭山茶蒸しパン 【乳　小麦】	小麦粉　砂糖　甘納豆	牛乳	粉緑茶	ベーキングパウダー		
				ウインナーとコーンのソテー 【乳】	バター	フランクフルト	とうもろこし　にんじん　キャベツ　ピーマン	塩　こしょう		
17	金		【乳】	トマトカレー 麦ごはん	米　米粒麦				820	32.6
				カレールウ 【小麦】	油　カレールウ	豚肉	にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん　トマト	チャツネ　ソース　塩　スープストック　ワイン		
				オムレツ 【卵　乳】		オムレツ				
				キャベツサラダ			キャベツ　きゅうり	ドレッシング（おろししょうゆ）		
20	月		【乳】	ごはん	米				839	33.3
				厚揚げと野菜の煮物	じゃがいも　砂糖	厚揚げ	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　チンゲン菜	混合削り節　しょうゆ　みりん		
				鶏肉のピリ辛焼き		鶏肉	生姜	酒　しょうゆ　みりん　トウバンジャン		
				切り干し大根の炒めサラダ	ごま油　砂糖	ちりめんじゃこ	切り干し大根　にんじん　キャベツ　小松菜	しょうゆ　塩		
21	火		【乳】	ツナコーンピラフ 【乳】	米　油　バター	ツナ	玉ねぎ　とうもろこし	酒　塩　コンソメ	797	32.8
				コンソメスープ		豚肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　しめじ　ほうれん草	コンソメ　塩　しょうゆ		
				あじフライ 【小麦】	油	あじフライ		ソース		
				あじさいサラダ	春雨　砂糖　ごま		にんじん　きゅうり　とうもろこし	酢　しょうゆ		
22	水		【乳】	子どもパン 【乳　小麦】	子どもパン				836	32.6
				豆乳のクリームシチュー	油　じゃがいも　米粉	鶏肉　豆乳	玉ねぎ　にんじん　しめじ　とうもろこし	コンソメ　塩　こしょう		
				ウインナーのバーベキューソース	ごま油　砂糖　片栗粉	ウインナー	にんにく　玉ねぎ	みりん　しょうゆ　一味唐辛子		
				コールスローサラダ			キャベツ　きゅうり　にんじん	ドレッシング（コールスロー）		
23	木	ミネラル献立	【乳】	わかめうどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				803	34.5
				わかめうどん汁	砂糖	鶏肉　なると　油揚げ　わかめ	干しいたけ　長ねぎ	混合削り節　しょうゆ　酒　塩		
				ちくわの磯辺揚げ 【小麦】	油　小麦粉	ちくわ　青のり		塩		
				小松菜とひじきの炒め物	油	ベーコン　ひじき	にんじん　小松菜	しょうゆ　塩　こしょう		
24	金		【乳】	スタミナ丼 ごはん	米				802	35.9
				スタミナ丼の具	油　砂糖	豚肉	生姜　にんにく　玉ねぎ　小松菜	しょうゆ　こしょう　みりん		
				かぼちゃのみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　かぼちゃ　長ねぎ	混合削り節		
				もやしのサラダ			もやし　ほうれん草	ドレッシング（ごましょうゆ）		
				サワーゼリー	サワーゼリー					
27	月		【乳】	ごはん	米				830	34.8
				かきたま汁 【卵】	片栗粉	豆腐　鶏卵	にんじん　玉ねぎ　しめじ　小松菜	混合削り節　みりん　塩　しょうゆ		
				揚げ鶏の薬味ソースかけ	油　片栗粉　砂糖	鶏肉	にんにく　生姜　長ねぎ	塩　こしょう　しょうゆ　酢		
				五目きんぴら	ごま　砂糖　ごま油	豚肉	ごぼう　にんじん　しらたき　さやいんげん	みりん　しょうゆ　赤唐辛子		
28	火		【乳】	ガパオライス ごはん	米				767	33.1
				ガパオライスの具	油　砂糖	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　ピーマン　エリンギ	トウバンジャン　酒　オイスターソース　しょうゆ		
				ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉　肉入りワンタン　なると	にんじん　もやし　長ねぎ	中華スープの素　しょうゆ　塩　こしょう		
				キャベツと水菜のサラダ			キャベツ　水菜	ドレッシング（おろししょうゆ）		
29	水		【乳】	ごはん	米				813	33.0
				じゃがいものそぼろ煮	油　じゃがいも　片栗粉	豚肉　生揚げ	にんじん　こんにゃく　玉ねぎ　えだ豆	混合削り節　しょうゆ　酒　みりん		
				さばの塩焼き		さば		塩		
				磯香あえ		のり	ほうれん草　キャベツ　にんじん	しょうゆ　みりん　混合削り節		
30	木		【乳】	ごはん	米				877	30.5
				酢豚	油　片栗粉　じゃがいも　砂糖	豚肉	生姜　ピーマン　干しいたけ　にんじん　たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ　酒　酢　ケチャップ		
				ポークシュウマイ 【小麦】		ポークシュウマイ				
				大根とわかめのサラダ		わかめ	大根　きゅうり	ドレッシング（香りごま）		

平均栄養量		813	33.5
学校給食摂取基準	１２歳～１４歳	830	34.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務７品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）」について表示しています。
- コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- 調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はすぴぃ

※６月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。