

令和8年

6月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料・香辛料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量	
1	月		学校総合体育大会（給食はありません）				
2	火		学校総合体育大会（給食はありません）				
3	水	○	麦ご飯 いかと豆腐のチリソース煮 チンゲン菜とわかめのサラダ	精白米 米粒麦 いか 豚肉 鶏レバー 豆腐 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 しめじ にら 油 砂糖 でん粉 豆板醤 チンゲン菜 もやし きゅうり にんじん わかめ ごま油 砂糖 ごま		777 kcal 34.8g	
4	木	○	かみかみご飯 えびの唐揚げ かみかみさんびら おかひじきのごま和え	精白米 豚肉 大豆 しゃくし菜漬 ごま油 ごま えびの唐揚げ 油 じゃがいも 茎わかめ 生姜 ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖 ごま おかひじき もやし じゃべつ にんじん 砂糖 ごま		754kcal 30.7g	
5	金	○	麦ご飯 エゴ佃煮 旨塩肉じゃが 川島呉汁	精白米 米粒麦 ダシガラ（煮干し かつお節） 砂糖 豚肉 じゃが芋 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん しらたき こねぎ 油 砂糖 大豆 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ずいき 小松菜 長ねぎ 油		769kcal 34.3g	
8	月	○	ポテトピラフ ごぼう入り洋風卵焼き 豆入り豆乳カレースープ さくらんぼ	精白米 米粒麦 じゃが芋 いんげん 油 豆乳バター 鶏卵 ごぼう ベーコン にんじん パセリ 豆乳バター 豆乳クリーム 豆乳 白いんげん豆 豚肉 にんにく 玉ねぎ 大根 にんじん じゃべつ 小松菜 油 小麦粉 さくらんぼ		764kcal 27.8g	
9	火	○	麦ご飯 つくねの甘酢あん トック入り中華スープ ナムル	精白米 米粒麦 鶏肉 大豆ミート 長ねぎ 生姜 豆腐 でん粉 油 砂糖 鶏肉 長ねぎ にんじん チンゲン菜 えのき 大根 きくらげ トック ごま油 小松菜 もやし きゅうり にんにく 生姜 ごま油 砂糖 ごま		750kcal 31g	
10	水	○	関西風うどん 2食天ぷら（ししゃも&かき揚げ） 甘酢和え 抹茶豆乳寒天の黒蜜かけ	地粉うどん 鶏肉 なんと にんじん しめじ 油揚 長ねぎ 生姜 小松菜 ししゃも えび 玉ねぎ にんじん ごぼう 三つ葉 小麦粉 油 わかめ じゃべつ きゅうり もやし 砂糖 粉寒天 豆乳 豆乳クリーム 砂糖 抹茶 黒糖 でん粉		814kcal 32.4g	
11	木	○	ブルーベリーコップ 彩の国米粉シチュー にんじんとスイスチャードのサラダ	パン 豆乳バター ブルーベリーソース 豚肉 フランクフルト 玉ねぎ にんじん じゃが芋 コールラビ 白いんげん豆 米粉 油 牛乳 スキムミルク にんじん スイスチャード パセリ 玉ねぎ ツナ水煮		783kcal 32.7g	
12	金	○	しゃくし菜ご飯 魚と芋の甘辛揚げ かきたま汁 あじさいジュレ	精白米 ちりめんじゃこ しゃくし菜漬 油 ごま モウカ じゃが芋 油 でん粉 小麦粉 砂糖 鶏卵 わかめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 でん粉 ぶどうジュース アガー 砂糖 マスカットゼリー ナタデココ こんにゃく（レモン味）		828kcal 33.0g	
15	月	○	麦ご飯 トマトカレー 小松菜とツナのサラダ ヨーグルト	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 鶏レバー にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん じゃが芋 トマト セロリ トマト缶 トマトピューレ 小麦粉 油 じゃべつ 小松菜 コーン ツナ水煮 油 ごま油 砂糖 ヨーグルト		782kcal 30.4g	

裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料・香辛料は記載していません	カロリー 蛋白質量
16	火	○	シーフードスパゲティ 新じゃがバター パリパリサラダ	スパゲティ 油 えび いか あさり にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト缶 チーズ じゃが芋 豆乳バター 油 コーン きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ 油 砂糖 ワンタンの皮		762kcal 34.3g
17	水	○	麦ご飯 小松菜ふりかけ 豚肉とごぼうのみそ炒め 梅おかか和え	精白米 米粒麦 小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 豚肉 生揚げ ごぼう にんじん 玉ねぎ こんにゃく ピーマン 油 砂糖 ごま きゃべつ もやし きゅうり 練り梅 砂糖 かつお節		763kcal 34.7g
18	木	○	麦ご飯 開化丼 みそポテト 秩父こんにゃくサラダ	精白米 米粒麦 鶏卵 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 油 ゆず でん粉 きゃべつ きゅうり こんにゃく 砂糖 ごま油		829kcal 33.2g
19	金	○	チキンライス 鶏肉のバイ包みクリームソースかけ サラダ ショコラプリン 給食試食会	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース 油 豆乳バター 鶏肉 バイシート 玉ねぎ にんじん セロリ しめじ パセリ 豆乳 小麦粉 豆乳バター 油 きゃべつ きゅうり にんじん 小松菜 枝豆 りんご にんにく 油 砂糖 ココア 砂糖 豆乳 豆乳クリーム 寒天		839kcal 32.1g
22	月	○	生姜とあさりのご飯 鯖の揚げ煮 こんにゃくのおかか煮 塩昆布和え	精白米 米粒麦 生姜 あさり 油揚 鯖 小麦粉 油 生姜 砂糖 ごま油 ごま さつま揚げ にんじん こんにゃく いんげん 油 砂糖 きゅうり 小松菜 大根 塩昆布 ごま油 ごま		783kcal 32.4g
23	火	○	手作りウィンナーロールパン フイヤベース バジルポテト 小松菜とわかめのサラダ	強力粉 砂糖 豆乳バター ドライイースト フランクフルト えび いか たら 玉ねぎ にんじん セロリ スッキーニ にんにく パプリカ トマト缶 トマトピューレ 油 じゃが芋 油 わかめ きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン 砂糖 ごま油 ごま		758kcal 37.2g
24	水	○	担々麺 きびなごフライ 切干大根のピリ辛和え 焼きマラーカオ	中華麺 豚肉 大豆ミート にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 長ねぎ 砂糖 ごま でん粉 きびなごフライ(乳・卵なし) 油 切干大根 もやし きゅうり 小松菜 ごま油 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 豆乳 ごま油 豆乳バター		868kcal 36.8g
25	木	○	麦ご飯 生揚げの中華煮 茎わかめのチョナムル	精白米 米粒麦 うずら卵 生揚げ 豚肉 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 大根 干しいたけ ピーマン 砂糖 茎わかめ えのき もやし ごま油 ごま		792kcal 34.6g
26	金	○	梅じゃこご飯 鶏肉の照り揚げ 和風サラダ 埼玉産ゆずゼリー	精白米 米粒麦 刻み梅 ゆかり ちりめんじゃこ ごま 鶏肉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 生姜 小松菜 きゃべつ もやし きゅうり わかめ 油 砂糖 ごま ゆず果汁 砂糖 アガー		789kcal 34.5g
29	月	○	カレーピラフ 鯖の香草パン粉焼き ごぼうサラダ メロン	精白米 米粒麦 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン グリンピース 豆乳バター 油 鯖 小麦粉 油 パン粉 パセリ チーズ ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま メロン		803kcal 34.9g
30	火	○	麦ご飯 豚キムチ丼 春雨スープ	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 白菜キムチ にんじん 大根 小松菜 きくらげ ごま油 ごま 豚肉 あさり 玉ねぎ もやし にんじん 春雨 干しいたけ たら 油 ごま油		751kcal 34.3g