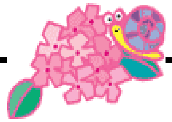
令和7年　6月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

<table>
<tr><th>日</th><th>曜日</th><th>牛乳</th><th>献　立　名</th><th>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</th><th>栄養価
カロリー
蛋白質量</th></tr>
<tr><td>2</td><td>月</td><td></td><td colspan="3">給　食　は　あ　り　ま　せ　ん</td></tr>
<tr><td>3</td><td>火</td><td></td><td colspan="3">給　食　は　あ　り　ま　せ　ん</td></tr>
<tr><td>4</td><td>水</td><td>○</td><td>かみかみご飯
きびなごサクサク揚げ
かみかみきんぴら
まゆ玉汁</td><td>精白米　豚肉　大豆　にんじん　干ししいたけ　たけのこ　長ねぎ　砂糖　油
きびなごサクサク揚げ（乳・卵なし）　油
豚肉　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
白玉団子　里芋　にんじん　しめじ　小松菜　なると
虫歯予防デー
かみかみ献立</td><td>756 kcal
30.5g</td></tr>
<tr><td>5</td><td>木</td><td>○</td><td>麦ご飯
いかと豆腐のチリソース煮
中華和え</td><td>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　エリンギ　グリンピース　油　砂糖　でん粉　豆板醤
小松菜　もやし　きゅうり　わかめ　ごま油　砂糖　ごま</td><td>760kcal
35.7g</td></tr>
<tr><td>6</td><td>金</td><td>○</td><td>麦ご飯
ソイ丼
ごぼうサラダ</td><td>精白米　米粒麦
大豆　豚肉　大豆ミート　鶏レバー　ベーコン　玉ねぎ　にんじん　カリーノケール　油　砂糖　小麦粉　豆乳バター
ハム　ごぼう　きゃべつ　きゅうり　にんじん　ノンエッグマヨネーズ　油　砂糖　ごま</td><td>775kcal
28g</td></tr>
<tr><td>9</td><td>月</td><td>○</td><td>生姜ご飯
助宗タラの梅だれかけ
ふわふわ団子のすりながし汁
おかひじきのごま和え</td><td>精白米　米粒麦　生姜　油揚
助宗タラ　でん粉　油　生姜　練り梅　砂糖
鶏肉　豆腐　玉ねぎ　でん粉　大根　小松菜　しめじ
おかひじき　もやし　きゃべつ　にんじん　砂糖　ごま</td><td>747kcal
34.6g</td></tr>
<tr><td>10</td><td>火</td><td>○</td><td>麦ご飯
焼き餃子
鶏肉とカシューナッツの炒め物
サンラータン</td><td>精白米　米粒麦
餃子　油
鶏肉　生姜　油　じゃが芋　ピーマン　にんじん　砂糖　カシューナッツ
鶏卵　鶏肉　生姜　えのき　干ししいたけ　たけのこ　きくらげ　こねぎ　チンゲン菜　大根　でん粉　ラー油</td><td>783kcal
29.8g</td></tr>
<tr><td>11</td><td>水</td><td>○</td><td>2色揚げパン（ココア&抹茶）
ブイヤベース
ひじきのマリネ</td><td>パン　油　ココア　砂糖　抹茶
えび　いか　たら　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　セロリ　カリフローレ　にんにく　トマト缶　トマトピューレ　油
ひじき　大根　きゅうり　にんじん　油　砂糖</td><td>764kcal
32.1g</td></tr>
<tr><td>12</td><td>木</td><td>○</td><td>麦ご飯
生揚げとうずら卵の甘酢煮
茎わかめのチョナムル</td><td>精白米　米粒麦
うずら卵　生揚　豚肉　にんにく　玉ねぎ　にんじん　だ紺　干ししいたけ　こんにゃく　チンゲン菜　油　砂糖
茎わかめ　もやし　えのき　にんにく　ごま油　砂糖　ごま</td><td>782kcal
31.4g</td></tr>
<tr><td>13</td><td>金</td><td>○</td><td>山菜わかめうどん
2食天ぷら（いか&かき揚げ）
わさび和え</td><td>地粉うどん　にんじん　しめじ　長ねぎ　油揚　山菜水煮　わかめ
いか　ごぼう　玉ねぎ　にんじん　ちりめんじゃこ　小麦粉　油
小松菜　もやし　きゃべつ</td><td>768kcal
33.4g</td></tr>
<tr><td>16</td><td>月</td><td>○</td><td>しゃくし菜ご飯
だし巻き卵
川島呉汁
梅おかか和え</td><td>精白米　米粒麦　しゃくし菜漬け　ちりめんじゃこ　油　ごま
鶏卵　玉ねぎ　小松菜　砂糖
豚肉　油　大豆　豆腐　じゃが芋　にんじん　大根　ほうれん草　長ねぎ　干しずいき（芋がら）
きゃべつ　きゅうり　かつお節　練り梅　砂糖
地場産強化週間</td><td>747kcal
34.5g</td></tr>
</table>

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
17	火	○	ポテトピラフ 焼きメンチカツ 小松菜とわかめのサラダ 彩の国フルーツヨーグルト	精白米　米粒麦　じゃが芋　グリンピース　油　豆乳バター 豚肉　大豆ミート　玉ねぎ　にんじん　えのき　豆乳　パン粉　パセリ　油 小松菜　わかめ　きゅうり　きゃべつ　コーン　ごま油　砂糖　ごま ヨーグルト　埼玉産梨ピューレ　埼玉産ブルーベリーソース	756kcal 29.2g
18	水	○	麦ご飯 開化丼 じゃが芋と木の実の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	精白米　米粒麦 鶏卵　豚肉　玉ねぎ　にんじん　たけのこ　小松菜　砂糖　でん粉 じゃが芋　油　砂糖　大豆　カシューナッツ　アーモンド こんにゃく　きゃべつ　きゅうり　油　砂糖　でん粉	813kcal 32.3g
19	木	○	麦ご飯 小松菜ふりかけ 豚バラ大根 煮ぼうとう ごま和え 食育の日【生徒作成献立】	精白米　米粒麦 小松菜　しらす干し　ごま油 豚肉　大根　生姜　長ねぎ　砂糖　ごま油 ほうとう麺　豚肉　油揚　かぼちゃ　にんじん　大根　長ねぎ　きゃべつ　油 小松菜　もやし　エリンギ　れんこん　砂糖　ごま	798kcal 31.1g
20	金	○	カレーパン ごぼう入りキッシュ ミネストローネ あじさいゼリー 給食試食会	パン　豚肉　大豆　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　油　小麦粉　パン粉　パセリ ごぼう　ベーコン　パセリ　豆乳　豆乳クリーム　豆乳バター　鶏卵　チーズ 鶏肉　白いんげん豆　マカロニ　にんにく　セロリ　にんじん　玉ねぎ　じゃが芋　きゃべつ　ズッキーニ　パセリ　トマト缶　トマトピューレ　油 アガー　砂糖　ぶどうジュース　マスカットゼリー　ナタデココ	839kcal 32.1g
23	月	○	ボンゴレスパゲティ 新じゃがバター パリパリサラダ	スパゲティ　油　あさり　ベーコン　唐辛子　にんにく　玉ねぎ　パセリ　トマト缶　トマトピューレ　チーズ じゃが芋　豆乳バター　油 きゃべつ　きゅうり　にんじん　コーン　玉ねぎ　砂糖　油　ワンタンの皮	761kcal 33.2g
24	火	○	ごまご飯 ゆで豚の元気ソース 青菜ときのこのスープ くるみ和え	精白米　米粒麦　ごま 豚肉　長ねぎ　生姜　にんにく　豆板醤　貝割れ大根　ごま ベーコン　えのき　しめじ　エリンギ　玉ねぎ　小松菜　でん粉　ごま油 もやし　にんじん　きゃべつ　砂糖　くるみ　ごま	757kcal 34.7g
25	水	○	ゆかりと梅のご飯 アジフライ 切干大根の煮つけ ピリ辛和え 冷凍みかん	精白米　米粒麦　梅干し　ゆかり　ごま アジフライ（乳・卵なし）　油 切干大根　干ししいたけ　にんじん　さつま揚げ　油揚　さやえんどう　砂糖　油 小松菜　きゅうり　もやし　にんじん　砂糖　ごま油 みかん	768kcal 28.2g
26	木	○	ジャンバラヤ ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	精白米　米粒麦　豆乳バター　にんじん　豚肉　玉ねぎ　ピーマン　しめじ　にんにく　トマト缶　油　えび　あさり ベーコン　じゃが芋　玉ねぎ　コーン　油　パセリ 白いんげん豆　ウィンナー　にんじん　玉ねぎ　大根　きゃべつ　小松菜　油	755kcal 28.5g
27	金	○	ジャージャー麺 いか入りチヂミ チンゲン菜とわかめのサラダ	中華麺　豚肉　大豆ミート　にんにく　生姜　にんじん　玉ねぎ　小松菜　干ししいたけ　砂糖　でん粉 小麦粉　米粉　いか　にら　にんじん　ごま油　砂糖 チンゲン菜　きゅうり　もやし　コーン　わかめ　砂糖　ごま油　ごま	782kcal 35.5g
30	月	○	麦ご飯 生揚のピリ辛ダレ チャプチェ 茎わかめときゃべつのごま醤油	精白米　米粒麦 生揚　でん粉　小麦粉　油　生姜　にんにく　砂糖 豚肉　にんにく　にんじん　もやし　にら　たけのこ　春雨　ラー油　ごま油　ごま 茎わかめ　えのき　きゃべつ　にんじん　ごま油　ごま	821kcal 30.2g

地場産強化週間（17日～20日）

都合により内容を変更する場合があります。