

令和6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	
3	月		<b>給食はありません</b>				
4	火		<b>給食はありません</b>				
5	水	○	麦ご飯 チキンみそカツ かみかみさんびら おかひじきのからし和え	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 パン粉 砂糖 油 茎わかめ 豚肉 生姜 ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖 おかひじき もやし じゃべつ にんじん		815 kcal 39 g	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">                     学総応援献立 &amp; 虫歯予防デー かみかみ献立                 </div>							
6	木	○	麦ご飯 えびと豆腐のチリソース煮 春雨サラダ	精白米 米粒麦 えび 豚肉 鶏レバー 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース 油 砂糖 ごま油 でん粉 豆板醤 春雨 きゅうり じゃべつ もやし チンゲン菜 砂糖 ごま油 ごま		741kcal 36.1g	
7	金	○	ポテトピラフ 焼きメンチカツ トマトスープ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小松菜 油 バター 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん えのきたけ 油 パン粉 卵 牛乳 ベーコン セロリ にんにく じゃべつ 玉ねぎ にんじん マカロニ トマト缶		753kcal 29.1g	
10	月	○	生姜ご飯 鶏肉の新玉ソース みそけんちん汁 ごま和え	精白米 米粒麦 生姜 油揚 鶏肉 玉ねぎ にんにく ねぎ でん粉 油 砂糖 豆腐 大根 こんにゃく ごぼう にんじん じゃがいも しめじ 小松菜 長ねぎ 油 ほうれん草 もやし じゃべつ 砂糖 ごま		787kcal 36g	
11	火	○	2色揚げパン(黒糖&シナモン) フイヤベース 薄田農園のキャロットサラダ	パン 油 黒糖 砂糖 えび いか たら にんにく じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 トマトピューレ いんげん 油 じゃべつ にんじん きゅうり パセリ 玉ねぎ ツナ水煮 油 砂糖		758kcal 33.2g	
12	水	○	関西風うどん 2食天ぶら(竹輪&ごぼうかき揚げ) 水菜の甘酢和え 抹茶豆乳寒天	地粉うどん 鶏肉 なた にんじん しめじ 油揚 長ねぎ 生姜 竹輪 ごぼう にんじん 小麦粉 油 わかめ 水菜 もやし きゅうり 砂糖 粉寒天 豆乳 砂糖 油 黒糖 でん粉		826kcal 32.4g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">京都献立</div>							
13	木	○	麦ご飯 バターチキンピーンズカレー ツナサラダ	精白米 米粒麦 鶏肉 鶏レバー 大豆 にんにく 生姜 玉ねぎ トマト缶 油 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 バター ツナ水煮 じゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖		788kcal 32.6g	
14	金	○	五目チャーハン アジの南蛮漬け 春雨スープ あじさいジュレ	精白米 米粒麦 焼豚 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 油 ごま油 オイスターソース 鶏卵 アジ でん粉 油 ピーマン 長ねぎ 砂糖 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん 干しいたけ たら 油 マスカットゼリー アセロラゼリー ナタデココ こんにゃく(レモン・ワイン)		724kcal 33.8g	
17	月	○	麦ご飯 開化丼 ごぼうの甘辛揚げ わさび和え	精白米 米粒麦 鶏卵 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース 砂糖 でん粉 ごぼう でん粉 油 砂糖 ごま 小松菜 じゃべつ きゅうり にんじん ごま		791kcal 32.6g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>強地化場週産間</b> </div>							

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
18	火	○	ブルーベリーコップ ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ さくらんぼ	パン ブルーベリー 砂糖 レモン マーガリン バター 豚肉 鶏レバー 大豆 ジャがいも 玉ねぎ にんじん にんにく 油 砂糖 トマト缶 小松菜 わかめ きゅうり もやし コーン ごま油 砂糖 ごま さくらんぼ		787kcal 37.5g
19	水	○	しゃくし菜ご飯 五目卵焼き 呉汁 秩父こんにゃくサラダ	精白米 米粒麦 しゃくし菜漬け 油 ちりめんじゃこ ごま 鶏卵 干しいたけ ごぼう にんじん こねぎ 油揚 砂糖 油 鶏肉 大豆 豆腐 ジャがいも にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 油 こんにゃく きゃべつ きゅうり 油 砂糖 でん粉		775kcal 34.8g
20	木	○	麦ご飯 小松菜ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 ごま酢和え 埼玉産柚子ゼリー	精白米 米粒麦 小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 豚肉 大豆ミート ジャがいも 玉ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ いんげん 油 砂糖 にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ 砂糖 ごま 柚子 アガー 砂糖		788kcal 29.3g
21	金	○	ミートビーンズスパゲティ 薄田農園の新じゃがバター ミックスサラダ	スパゲティ 油 豚肉 鶏レバー 大豆 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム 油 トマトピューレ チーズ ジャがいも バター きゃべつ きゅうり コーン にんじん 枝豆 ハム 油 砂糖		796kcal 37.7g
24	月	○	麦ご飯 焼き餃子 鶏肉とカシューナッツの炒め物 わかめスープ	精白米 米粒麦 餃子 鶏肉 生姜 小麦粉 ジャが芋 ピーマン にんじん カシューナッツ 砂糖 油 豆腐 えのき わかめ こねぎ 小松菜 ごま油 ごま		886kcal 34.8g
25	火	○	梅と枝豆のご飯 アジフライ ひじきサラダ 切干大根の煮つけ 冷凍みかん	精白米 米粒麦 梅干 枝豆 ごま アジ 小麦粉 パン粉 油 ひじき ツナ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり 油 ラー油 砂糖 切干大根 にんじん 干しいたけ さつま揚げ さやえんどう 油 砂糖 みかん		809kcal 34.2g
26	水	○	サンラータン麺 いか入りチヂミ ピリ辛和え ヨーグルト	中華麺 鶏肉 生姜 えのき 干しいたけ たけのこ きくらげ こねぎ 油 ラー油 鶏卵 小麦粉 米粉 いか にら にんじん 砂糖 ごま油 鶏卵 もやし きゅうり 小松菜 ごま油 豆板醤 ごま ヨーグルト		764kcal 35.4g
27	木	○	麦ご飯 生揚げとうすら卵の甘酢煮 荳わかめのチョナムル	精白米 米粒麦 生揚げ 砂糖 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 干しいたけ こんにゃく チンゲン菜 砂糖 油 でん粉 うすら卵 荳わかめ もやし えのき にんにく 砂糖 ごま油 ごま		788kcal 32.2g
28	金	○	手作りくるみパン ジャがいものスペイン風煮 さっぱりマカロニサラダ	強力粉 小麦粉 砂糖 はちみつ バター くるみ ベーコン あさり いか にんにく ジャがいも 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン 油 トマトピューレ きゅうり きゃべつ にんじん 玉ねぎ マカロニ 油 砂糖		821kcal 32.5g

地場産強化週間

※都合により内容を変更することがあります