



令和7年6月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)	
<p>*6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は財産です。毎日のよく噛む食事や歯磨きの習慣が、将来の自分の財産を守ります。マークがついている日は、いつもより噛み応えのある食材や献立を取り入れ、大きく食材をカットしたりした「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べましょう!</p>											
5(木)	かみかみ キムチライス		小いわしフライ トックスーフ	あさり 鶏ガラ ナンブラー 焼豚 大豆 小いわし 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料) キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	えのきたけ にんにく	コーン 米 トック パン粉 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 カシューナッツ	833 27.4
6(金)	マーボー丼 (素ごはん)		ピリ辛もやし マーラーカオ	豆腐 大豆ミート 豚肉 鶏ガラ みそ 卵 黒ソース(豆鼓醬・ケチャップ・にんにく・みそ・鶏肉・しょうが・豆板醤)	牛乳 コンデンスミルク	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ	たけのこ 干しいたけ 豆板醤 たまねぎ 緑豆もやし	米 片栗粉 麦 砂糖 重曹 小麦粉 ベーキングパウダー	油 ごま油	891 32.3
9(月)	カリカリ梅と 枝豆のごはん		白身魚のごまおかけ 磯香和え あじさいゼリー	枝豆 メルルーサ 京桜みそ みそ	牛乳 のり 昆布茶	こまつな	カリカリ梅 緑豆もやし	キウイフルーツ レモン キャベツ	米 麦 砂糖 黒砂糖 片栗粉 ナタデココ	ごま	742 25.0
10(火)	チーズホットドック		コーンチャウダー ひじきのマリネ	フランクフルト 鶏ガラ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ケチャップ	キャベツ たまねぎ コーン	しめじ だいこん きゅうり	クリームコーン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター マーガリン	868 27.5
11(水)	きつねうどん (地粉うどん)		大豆と小魚の旨み風味 こんにゃくサラダ	鶏肉 かつお節 大豆 油揚げ かえり煮干し	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	地粉うどん こんにゃく 砂糖	油	844 37.8
<p>*今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させる効果があります。6月の「魚の日」は12日(木)のイワシと16日(月)のアジを紹介します。何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるのを目指しましょう!</p>											
12(木)	岩瀬ごはん		いわしのかばやき ごま和え 豚汁	いわし 豆腐 豚肉 みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 緑豆もやし	ごぼう だいこん ねぎ	片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	833 32.2
<p>*13日(金)は川通中の開校記念日です。川通中学校は今年度で79歳になります。</p>											
13(金)	赤飯 ごま塩		かめたらうコロッケ (ソース) お祝いすまし汁 チョコカツケーキ	ささげ 豆腐 かつお節 卵 かめたらうコロッケ(じゃがいも・たまねぎ・砂糖・パン粉・塩・ブイヨン・こしょう・パン粉・米粉・春巻きの皮) 中濃ソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん		米 砂糖 もち米 小麦粉 ベーキングパウダー	油 バター ごま ココア チョコレート	901 24.9
16(月)	岩瀬ごはん		あじの卵蓋漬け 油麩とひじきの煮物 みど汁	あじ 油揚げ みそ かつお節 わかめ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな 赤ピーマン ピーマン さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	レッドベッパー	片栗粉 砂糖 小麦粉 米 じゃがいも 油麩	油	808 29.6
17(火)	鶏ごぼうごはん		だし巻き玉子 とさんご汁	卵 かつお節 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 油揚げ	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ	ごぼう ねぎ しめじ コーン 緑豆もやし	にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油	778 35.8
<p>*毎月19日は「食育の日」です。今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きお給食」を紹介していきます。2回目は1年2組川越先生の好きお給食です。中学生の頃の部活や青春エピソードのインタビューや川通中の皆さんにおすすめの曲も放送で流すのでお楽しみに!♡</p>											
18(水)	川越先生の好きお みぞラーメン (中華めん)		チース入りもちもち 中華きゅうり	豚肉 大豆ミート 鶏ガラ 豚骨 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく しょうが コーン	ねぎ きゅうり レッドベッパー 緑豆もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	821 29.9
19(木)	岩瀬ごはん かみかみふりかけ		生揚げとうろず卵の 甘酢煮 枝豆サラダ	かつお節 うずら卵 生揚げ 枝豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん ケチャップ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま 油	837 32.5
20(金)	ポテトピラフ		マーメレードチキン さいたま市産 小松菜サラダ さくらんぼ	鶏肉 チキンガラスープ	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン	にんにく きゅうり コーン マーメレード さくらんぼ	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター ごま油 油 ごま	756 30.0	
23(月)	豚キムチ丼 (素ごはん)		卵とコーンのスープ 冷凍みかん	豚肉 ナンブラー 卵 コチュジャン 鶏ガラ キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	コーン ねぎ みかん たけのこ クリームコーン	米 片栗粉 麦 砂糖	油 ごま油	751 28.3
24(火)	はちみつレモン トースト		ひよこ豆と ウインナーのトマト煮 わかめサラダ	鶏ガラ ひよこ豆 ウインナー ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマトピューレ ケチャップ	たまねぎ にんにく レモン	緑豆もやし キャベツ しめじ もやし きゅうり	山型食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	バター 油	712 22.0
25(水)	ゆかいごはん		おじフライ(ソース) 根菜ごまキムチ汁 メロン	豚肉 あじ かつお節 みそ 油揚げ キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳 こまつな	にんじん	だいこん ねぎ	メロン ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 片栗粉	油	809 27.1
26(木)	ガーリックフランス		ペンネアラビアータ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 鶏ガラ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ホールトマト ピーマン にんじん	たまねぎ なす しめじ	キャベツ えのきたけ にんにく パセリ	ペンネ 米 ソフトフランスパン	バター 油 オリーブ油 ショートニング	0 0.0
27(金)	岩瀬ごはん		揚げ出し豆腐 の薬味ソース かみかみさんびら にら玉汁	豆腐 卵 豚肉 かつお節 みそ さつま揚げ(スケソウタラ・片栗粉・砂糖・塩)	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが	ごぼう ねぎ えのきたけ	砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油	ごま 油	814 30.4
30(月)	ジャンバラヤ		カレーケールのキャッシュ さわやかサラダ	えび チキンガラスープ あさり 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン ケチャップ	たまねぎ しめじ ケイジャン	きゅうり 夏みかん カリノケール エリンギ	米	バター 油	713 29.7

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

平均栄養価	エネルギー	804	kcal
	たんぱく質	29.5	g