



# 令和8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<br>たんぱく質(g) |
|--|-----------------------|----|---|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|------------------|-------------|-----------------|
|  | 主食                    | 牛乳 | おかず                                       | 1群<br>魚・肉・卵・豆  | 2群<br>牛乳・小魚・海藻                       | 3群<br>緑黄色野菜                                   | 4群<br>その他の野菜・果物                                    | 5群<br>穀類・いも・砂糖                       | 6群<br>油脂類        | エネルギー(kcal) |                 |
| 4(木)<br>☺<br>かみかみ  | かみかみ<br>キムチライス        |    | 小さいわし<br>電田揚げ<br>トックスーフ                   | あさり ナンブラー<br>焼き豚 鶏ガラ<br>小さいわし<br>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  | コーン<br>にんにく<br>緑豆もやし<br>えのきたけ<br>しょうが              | 米 トック<br>片栗粉                         | 油 ごま油<br>カシューナッツ | 838<br>29.7 |                 |
| 5(金)   | マーボー丼<br>(白飯)         |    | わかめスープ<br>フルーツ杏仁豆腐                        | 豆腐 大豆ミート<br>豚肉 鶏ガラ<br>みそ 豚骨<br>黒ソース(しょうゆ・砂糖・ケチャップ・にんにく・みそ・チキンエキス・しょうが・豆板醤・片栗粉・豆鼓醬)   | 牛乳 寒天<br>わかめ<br>脱脂粉乳                 | にんじん<br>ピーマン                                  | しょうが たけのこ<br>にんにく ねぎ<br>豆板醤 コーン<br>パイナップル          | 米 春雨<br>片栗粉 砂糖                       | 油 ごま油            | 776<br>29.3 |                 |
| 8(月)<br>☺<br>かみかみ  | きつねうどん<br>(地粉うどん)     |    | しゃりしゃり大学<br>こんにゃくサラダ                      | 鶏肉 かつお節<br>大豆 油揚げ  | 牛乳                                   | にんじん<br>こまつな                                  | 干しいたけ たまねぎ<br>ねぎ キャベツ                              | 地粉うどん<br>砂糖 小麦粉<br>はちみつ きつね<br>こんにゃく | 油 ごま             | 893<br>31.4 |                 |
| *今年度も、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施します。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たりする効果があります。5月の「魚の日」は9日(火)にあじ、25日(木)にいわしを紹介し、何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるようになるにしましょう! |                       |    |   |  |                                      |   |  |                                      |                  |             |                 |
| 9(火)<br>魚の日<br>あじ  | ハム玉ピラフ                |    | あしのトマトソース焼き<br>小松菜スープ                     | 卵 あじ<br>ハム ベーコン<br>鶏ガラ   | 牛乳<br>チーズ                            | にんじん<br>こまつな<br>パセリ<br>ケチャップ<br>バジル           | たまねぎ<br>えのきたけ<br>コーン<br>にんにく                       | 米 砂糖<br>砂糖                           | バター 油<br>オリーブ油   | 741<br>36.6 |                 |
| 10(水)  | ホットドック                |    | コーンチャウダー<br>ミックスサラダ                       | フランクフルト 鶏ガラ<br>ベーコン  | 牛乳<br>チーズ                            | にんじん  | キャベツ しめじ<br>黄ピーマン きゅうり<br>コーン だいこん                 | 米 砂糖<br>小麦粉 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ      | 油 バター<br>マーガリン   | 875<br>27.9 |                 |
| 11(木)  | かいかい梅と<br>枝豆のごはん      |    | 白身魚のごまみそかけ<br>磯香和え<br>あじさいゼリー             | ホキ みそ<br>枝豆  | 牛乳<br>のり<br>昆布茶                      | こまつな  | キウイフルーツ キャベツ<br>緑豆もやし キウイフルーツ<br>しそ                | 米 黒砂糖<br>砂糖 片栗粉<br>麦                 | ごま<br>ナタデココ      | 788<br>25.4 |                 |
| *13日(土)は川通中の開校記念日です。川通中学校は開校80周年です。みんなで祝いメニューを楽しみましょう!   |                       |    |   |  |                                      |   |  |                                      |                  |             |                 |
| 12(金)<br>開校<br>記念日<br>メニュー   | 川中お祝いちらし寿司            |    | 鶏の唐揚げ<br>すまし汁<br>いちごのムース                  | 鶏肉 油揚げ<br>錦糸卵 豆腐<br>かつお節   | 牛乳 寒天<br>わかめ のり<br>ホイップクリーム<br>ヨーグルト | にんじん<br>さやえんどう<br>こねぎ<br>なると(スケソウタラ・片栗粉・塩・砂糖) | にんにく<br>しょうが                                       | 米 砂糖<br>小麦 片栗粉<br>小麦粉                | 油 ごま             | 891<br>41.8 |                 |
| 17(水)  | キーマカレー<br>(ターメリックライス) |    | 目玉焼き<br>さいたま市産<br>小松菜サラダ                  | 卵 ひよこ豆<br>豚肉 大豆ミート<br>鶏ガラ ウスターソース(酢・塩・りんご・大豆)<br>カレールー(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・片栗粉・塩・玉ねぎ・トマト) | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ                     | にんじん<br>こまつな<br>トマトピューレ<br>ケチャップ              | たまねぎ きゅうり<br>セロリ コーン<br>ターメリック 干しぶどう<br>昆布・大豆      | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>油                   | バター ごま           | 874<br>33.4 |                 |
| 18(木)  | はちみつ<br>レモン toast     |    | ひよこ豆と<br>ワインナーのトマト煮<br>ひじきのマリネ<br>さくらんぼ   | 鶏ガラ ひよこ豆<br>ウインナー<br>ウスターソース(酢・塩・りんご・大豆)   | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき                     | にんじん<br>トマトピューレ<br>ケチャップ                      | たまねぎ さくらんぼ<br>にんにく だいこん<br>しめじ                     | 山型食パン<br>はちみつ 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉     | バター<br>油         | 748<br>21.8 |                 |
| *毎月19日は「食育の日」です。今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介していきます。2週目は黒原先生の好きな給食です。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楽しみに♡                                   |                       |    |   |  |                                      |   |  |                                      |                  |             |                 |
| 19(金)  | 岩槻ごはん                 |    | さばの塩焼き<br>旨塩キャベツ<br>豚汁                    | さば 豆腐<br>豚肉 みそ<br>かつお節   | 牛乳<br>のり<br>昆布茶                      | にんじん<br>こまつな                                  | キャベツ ねぎ<br>にんにく だいこん                               | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく               | ごま油<br>油         | 775<br>33.4 |                 |
| 22(月)  | 豚キムチ丼<br>(素ごはん)       |    | 春雨スープ<br>メロン                              | 豚肉 ナンブラー<br>鶏肉 コチュジャン<br>鶏ガラ<br>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<br>こねぎ<br>にら<br>テンゲン菜                    | にんにく ねぎ<br>しょうが 緑豆もやし<br>たまねぎ えのきたけ<br>コーン たけのこ    | 米 片栗粉<br>小麦 春雨<br>砂糖                 | 油 ごま油            | 705<br>29.2 |                 |
| 23(火)  | トマトクリーム<br>スパゲティ      |    | スパイシーポテト<br>枝豆サラダ                         | えび えだまめ<br>いか 白花豆<br>ベーコン 鶏ガラ 豚骨<br>コンソメ(砂糖・片栗粉・野菜)                                  | 牛乳<br>生クリーム                          | にんじん<br>ホールトマト<br>ケチャップ                       | たまねぎ きゅうり<br>しめじ キャベツ<br>オレガノ セロリ<br>タイム はくさい      | 米 砂糖<br>小麦粉<br>片栗粉                   | オリーブ油<br>バター     | 850<br>32.9 |                 |
| 24(水)<br>☺<br>かみかみ   | 岩槻ごはん                 |    | 四豆腐<br>ポリポリ中華しゃり<br>バイナッフルケーキ             | 豆腐 鶏ガラ<br>豚肉 テンメンジャン<br>卵  | 牛乳<br>ヨーグルト                          | にんじん  | にんにく たけのこ<br>しょうが 干しいたけ<br>たまねぎ きゅうり               | 米 小麦粉<br>砂糖 片栗粉<br>ベーキングパウダー         | ごま油 ごま<br>バター    | 874<br>32.9 |                 |
| 25(木)<br>魚の日<br>いわし  | いわしのかばやし丼<br>(素ごはん)   |    | ゆかり和え<br>根菜ごまキムチ汁                         | 豚肉 いわし<br>豆腐 かつお節<br>みそ<br>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<br>こまつな                                  | キャベツ ごぼう<br>だいこん ゆかり                               | 米 小麦<br>こんにゃく<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも     | 油 ごま<br>ねりごま     | 783<br>27.8 |                 |
| 26(金)  | 勝満タンメン<br>(中華めん)      |    | チーズ入り芋もち<br>まわりのピリ辛和え                     | 豚肉 鶏ガラ<br>豚骨 オイスターソース  | 牛乳<br>チーズ<br>まわりの                    | にんじん<br>にら                                    | しょうが だいこん<br>にんにく きゅうり<br>トウバンジャン 一味唐辛子<br>レッドペッパー | 米 中華めん<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも            | 油 ごま油            | 756<br>28.4 |                 |
| 29(月)  | ジャンバラヤ                |    | カレーケールのキャッサ<br>さわかやサラダ                    | えび 卵<br>あさり ベーコン<br>鶏肉 鶏ガラ   | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム                   | にんじん<br>ピーマン<br>ホールトマト<br>カレーケール              | たまねぎ きゅうり<br>にんにく なつめかん<br>マッシュルーム ケイジャン           | 米 砂糖                                 | バター<br>油         | 713<br>29.7 |                 |
| 30(火)<br>☺<br>かみかみ   | 岩槻ごはん                 |    | 揚げ出し豆腐の<br>薬味ソース<br>かみかみ五目きんぴら<br>アーモンド和え | 豆腐 鶏ガラ<br>豚肉 さつま揚げ(スケソウタラ・片栗粉・砂糖・塩)  | 牛乳                                   | にんじん<br>こまつな                                  | にんにく ごぼう<br>しょうが 緑豆もやし                             | 米 砂糖<br>こんにゃく<br>米粉 片栗粉              | アーモンド<br>ごま油 ごま  | 788<br>26.8 |                 |

・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 | 30.4 | g    |