



6月給食予定献立

令和6年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	献立名		赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	主食		血・肉・骨のもとになる	熱や方のもとになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
3(月)	学校総合体育大会のため給食はありません					
4(火)	学校総合体育大会のため給食はありません					
5(水)	麦ご飯 	生揚げの旨煮 磯香和え	生揚げ 鶏肉 牛乳 刻みのり	米 麦 三温糖 ナンプラー てん粉 油	にんじん チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ もやし	707 Kcal 31.1 g
6(木)	カレーライス 	手作り福神漬け ★ヨーグルト	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 米粉 きび砂糖 麦 三温糖 バター 油	にんじん りんご にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ きゅうり 大根 れんこん	794 Kcal 28.5 g
7(金)	★わかめうどん 	○かみかみ給食 竹輪の磯辺揚げ ★松葉芋 からし和え	鶏肉 油揚げ 竹輪 わかめ 牛乳 青のり かえり煮干し	地粉うどん 三温糖 じゃが芋 米粉 さつま芋 はちみつ	にんじん 小松菜 長ねぎ キャベツ	847 Kcal 31.1 g
10(月)	中華風 炊き込み御飯 	揚げ餃子 春雨のスープ	豚肉 餃子 鶏肉 牛乳 わかめ	米 もち米 てん粉 春雨 油	にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	738 Kcal 27.6 g
11(火)	麦ご飯 	★大豆の唐揚げ 肉じゃが 大根とブロッコリーのサラダ	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 わかめ	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 三温糖 油	にんじん いんげん ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし	852 Kcal 32.4 g
12(水)	ツナトースト 	パンパキンシチュー ★ひじきのマリネごま風味 果物(冷凍みかん)	ツナ 西京みそ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	食パン 米粉 三温糖 マヨネーズ バター ねりごま 油	かぼちゃ にんじん パセリ 赤ピーマン 玉ねぎ エリンギ きゅうり 大根 冷凍みかん	855 Kcal 32.4 g
13(木)	えびたま丼 	大学芋 和風サラダ	えび 卵 鶏肉 牛乳 わかめ	三温糖 てん粉 米 麦 さつま芋 黒砂糖 水あめ ごま 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	889 Kcal 31.2 g
14(金)	麦ご飯 	いかとじゃが芋の煮物 ★きびなごフライ 豆腐のサラダ	いか 鶏肉 豆腐 牛乳 きびなごフライ わかめ	米 麦 じゃが芋 三温糖 てん粉 油	にんじん さやいんげん 赤ピーマン 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 もやし	817 Kcal 33.6 g
17(月)	ハムとトマトの スパゲッティ 	小松菜サラダ チーズポテト	ハム ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ バター メープルシロップ 三温糖 じゃが芋 オリーブ油	にんじん ピーマン 小松菜 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり もやし とうもろこし	808 Kcal 30.2 g
18(火)	麦ご飯 	鶏の照り揚げ ★けんちん汁 即席漬け	鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 てん粉 米粉 三温糖 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	778 Kcal 29.1 g
19(水)	かてめし 	○埼玉県の郷土料理 ★小いわし立田揚げ 呉汁 ★小松菜とわかめのサラダ	油揚げ 小いわし立田揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 じゃが芋 三温糖 油 ごま	にんじん いんげん 小松菜 干しいたけ たけのこ 大根 長ねぎ もやし	764 Kcal 35.4 g
20(木)	旨煮丼 	★じゃが芋と小魚の唐揚げ 浅漬け	豚肉 えび いか 牛乳 かえり煮干し	三温糖 てん粉 麦 米 じゃが芋 きび砂糖 油	にんじん 小松菜 しょうが 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ きゅうり	738 Kcal 30.4 g
21(金)	みそラーメン 	お豆のデザート 中華サラダ	豚肉 みそ 白花生 卵 牛乳 生クリーム	中華麺 小麦粉 三温糖 春雨 油 バター ごま	にんじん なら ブロッコリー 赤ピーマン もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり	843 Kcal 34.7 g
24(月)	ジャンバラヤ 	○姉妹都市料理アメリカ編 ホキのレモン風味揚げ 野菜スープ	ウィンナー えび ホキ 鶏肉 帆立貝 チーズ 牛乳	米 てん粉 三温糖 バター 油	ピーマン にんじん 小松菜 レモン とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	756 Kcal 31.5 g
25(火)	麦ご飯 	四川豆腐 こんにゃくサラダ 果物(晩柑)	豚肉 押豆腐 牛乳	米 麦 中華ドレッシング ナンプラー てん粉 油 ごま	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 きゅうり 長ねぎ 晩柑	803 Kcal 32.9 g
26(水)	★梅じゃこご飯 	○初夏の味覚給食 あじフライ 沢煮焼 おひたし	あじフライ 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 てん粉 油 ごま	ゆかり にんじん 梅干し ごぼう 大根 長ねぎ もやし	770 Kcal 31.2 g
27(木)	ご飯 	○地産地消給食 じゃが芋のそばろ煮 彩の国納豆 ごま酢和え	鶏肉 納豆 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 ナンプラー てん粉 きび砂糖 油 ごま	にんじん いんげん 小松菜 しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	757 Kcal 31.3 g
28(金)	えび入り ピザトースト 	鶏肉のクリーム煮 ★海藻サラダ ※3年生なし	えび 鶏肉 ベーコン 海藻 白花生 チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 米粉 メープルシロップ 三温糖 オリーブ油 バター	ブロッコリー にんじん チンゲン菜 小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり	826 Kcal 34.4 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)
・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の献立から



○**歯と口の健康週間** 6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」です。本太中学校では6月の一ヶ月間は「歯や口の良い食材料や料理」を多く取り入れます。

○**食育月間** 6月は健康で豊かな生活を送るために重要な食生活について考える「食育月間」です。旬の食材料を使った給食や、噛み応えのある料理の「かみかみ給食」、「地産地消給食」「埼玉県の郷土料理」「さいたま市の姉妹都市料理」などを実施します。

※ 3日(月)、4日(火)は学校総合体育大会のため給食はありません。