



# 2023年 6月 学校給食予定献立表

坂戸市立

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					調味料等	栄養素		
		体をつくる食品						エネルギーのもとになる食品	塩分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.					
1(木)	牛乳 ふわふわキーマカレー キャベツとハムのソテー	牛乳 大豆 豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ キャベツ	牛乳 にんじん ビーマン トマト こまつな にんじん	牛乳 しょうが 切り たまねぎ にんにく キャベツ	牛乳 小麦粉 米 米油	牛乳 赤ワイン かつお しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	867	41.4	
2(金)	牛乳 肉南蛮 小魚と大豆のりやえ	牛乳 油揚げ かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 キャベツ	牛乳 こまつな にんじん ねぎ しめじ	牛乳 でん粉 砂糖 うどん 小麦粉	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子 削り節 塩	826	36.8	
5(月)	牛乳 ごはん 韓国風焼き肉 わかめスープ ナムル	牛乳 ごはん 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 キャベツ	牛乳 にんにく ねぎ しめじ	牛乳 米 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 本みりん しょうゆ かつお しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 削り節 しょうゆ	794	34.4	
6(火)	牛乳 バターロール ベーコンとトマトのスパゲッティ さわやかサラダ	牛乳 バターロール ベーコン キャベツ	牛乳 キャベツ	牛乳 トマト ビーツ にんにく	牛乳 しょうが たまねぎ とうもろこし じゃがいも キャベツ きゅうり 夏みかん缶	牛乳 小麦粉 砂糖 砂糖	牛乳 米油 米油 塩 米酢 しょうゆ	800	25.1	
7(水)	牛乳 ごはん 助祭たらの野菜あんかけ 五目豆	牛乳 ごはん 鶏肉 たら 角切り 大豆 ちくわ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん ビーツ にんじん いんげん	牛乳 たまねぎ もやし ごぼう	牛乳 でん粉 砂糖 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 本みりん しょうゆ 塩	855	39.6
8(木)	牛乳 チリドッグ 野菜のスープ煮 フルーツミックス	牛乳 チリドッグ 豚肉 ベーコン	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん じゃがいも みかん缶 黄桃缶	牛乳 たまねぎ キャベツ たまねぎ	牛乳 でん粉 砂糖 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 かつお 塩 トマトソース しょうゆ 塩 しょうゆ	850	28.8
9(金)	牛乳 ごはん 鶏肉の梅肉ソースかけ とうがんの味噌汁 浅漬け	牛乳 ごはん 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん きょうな	牛乳 梅肉 とうがん ねぎ	牛乳 小麦粉 だん粉 砂糖 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 本みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 削り節 塩	804	31.3
12(月)	牛乳 ごはん さばの味噌煮 筑前煮 おひたし	牛乳 ごはん 赤みそ さば さつま揚げ 鶏肉	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん いんげん こまつな	牛乳 しょうが ごぼう たけのこ キャベツ もやし	牛乳 米 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 塩 煮干し しょうゆ	890	32.1
13(火)	牛乳 マーブル食パン ジャーマンポテト ワンタンスープ メロン	牛乳 マーブル食パン ジャーマンポテト 鶏肉	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん じゃがいも	牛乳 たまねぎ とうもろこし じゃがいも キャベツ たまねぎ	牛乳 小麦粉 砂糖 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 しょうゆ 塩 しょうゆ 削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 削り節	773	26.9
14(水)	牛乳 キャロットライス シイラのマリネ ヨーグルト	牛乳 キャロットライス シイラ ヨーグルト	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん じゃがいも いんげん トマト	牛乳 たまねぎ しょうが たまねぎ	牛乳 米 小麦粉 だん粉 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 白ワイン 塩 しょうゆ 清酒 しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ	830	36.7
19(月)	牛乳 鶏ごぼう丼 かきたま汁	牛乳 鶏ごぼう丼 鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉	牛乳 キャベツ	牛乳 ビーツ こまつな にんじん	牛乳 ごぼう しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ	牛乳 砂糖 米 こんにやく でん粉	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子 しょうゆ 塩 削り節	775	34.3
20(火)	牛乳 ライスボールパン ペペロンチーノ イタリヤンサラダ さくらんぼ	牛乳 ライスボールパン ペペロンチーノ イタリヤンサラダ さくらんぼ	牛乳 キャベツ	牛乳 ビーツ 赤ビーツ トマト	牛乳 たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ さくらんぼ	牛乳 ライスボールパン 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 白ワイン しょうゆ 塩 しょうゆ 一味唐辛子 塩 米酢 しょうゆ	791	29.6
21(水)	牛乳 かてめし あじフライ ピリッとキャベツ	牛乳 かてめし 油揚げ 凍り豆腐 豚肉 あじ	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん キャベツ きゅうり	牛乳 かんびょう ごぼう 干しいたけ キャベツ	牛乳 米粒 砂糖 米 小麦粉 しょうゆ	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩	766	32.6
22(木)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ ウインナーと野菜のソテー とうもろこし	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ ウインナーと野菜のソテー とうもろこし	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん じゃがいも トマト こまつな にんじん	牛乳 たまねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	牛乳 はちみつパン 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 赤ワイン かつお しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	847	35.9
23(金)	牛乳 カレーライス いんげんのごまドレッシング サラダ	牛乳 カレーライス 豚肉 いんげんのごまドレッシング サラダ	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん にんじん いんげん	牛乳 しょうが 切り たまねぎ にんにく とうもろこし じゃがいも	牛乳 小麦粉 じゃがいも 米 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 かつお しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	856	25.6
26(月)	牛乳 野菜あんかけごはん 春雨サラダ	牛乳 野菜あんかけごはん うずら卵 豚肉 春雨サラダ	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん にんじん	牛乳 しょうが たけのこ ほうさい もやし しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	牛乳 でん粉 砂糖 米 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 米酢 しょうゆ	782	27.6
27(火)	牛乳 ツイストパン 豚肉のバイソンスープ煮 ABCマカロニスープ 小玉すいか	牛乳 ツイストパン 豚肉のバイソンスープ煮 ABCマカロニスープ 小玉すいか	牛乳 キャベツ	牛乳 こまつな にんじん 小玉すいか	牛乳 たまねぎ じゃがいも キャベツ たまねぎ 小玉すいか	牛乳 ツイストパン 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 赤ワイン しょうゆ トマトソース 白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がら だし	818	38.3
28(水)	牛乳 昆布ごはん ふわっかり揚げ	牛乳 昆布ごはん 油揚げ 豚肉 大豆 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん ビーツ	牛乳 しょうが	牛乳 砂糖 米 小麦粉 だん粉 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ	820	31.1
29(木)	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー 米粉のクリームスープ	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー さごし 米粉のクリームスープ	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん じゃがいも たまねぎ	牛乳 キャベツ しょうが たまねぎ	牛乳 小麦粉 だん粉 砂糖 小麦粉	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 本みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がら だし	880	37.7
30(金)	牛乳 ごはん 中華風肉じゃが 青菜と白滝の炒め物	牛乳 ごはん 中華風肉じゃが 青菜と白滝の炒め物	牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん ビーツ にんにく ねぎ	牛乳 しょうが たけのこ たまねぎ しょうが たけのこ たまねぎ	牛乳 米 砂糖	牛乳 米油 米油	牛乳 清酒 本みりん しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がら だし 清酒 しょうゆ	791	30.0
<b>給食回数 20回</b>								<b>今月の栄養量</b>	<b>821</b>	<b>32.8</b>
4月より牛乳は200mlから250mlとなります。 材料は都合により変更することがあります。								<b>基準栄養量</b>	<b>830</b>	<b>27.0~41.5</b>



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
丈夫な歯で、しっかりと噛むことは、健康な生活をおくるためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

