



2024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		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
3(月)	牛乳		牛乳						843	34.9	
	ごはん					米					
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	こんにゃくのおかか煮	かつお節 さつま揚げ 豚肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ			
	キャベツの一味漬け				キャベツ きゅうり			塩 一味唐辛子			
4(火)	牛乳		牛乳						858	32.0	
	ツイストパン					ツイストパン					
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	豚肉		ピーマン	しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ			
	ミネストラスープ	大正金時豆 ベーコン		トマト にんじん	キャベツ 味噌 たまねぎ にんにく	トマト	米油	塩 こしょう ローレル			
5(水)	牛乳		牛乳						853	31.1	
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが 味噌 たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	カレーソース しょうゆ 塩 カレー粉 しょうゆ トマトソース			
	えびと野菜のソテー	えび ベーコン		パセリ	キャベツ		米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう			
6(木)	牛乳		牛乳						806	32.8	
	カミカミそぼろ丼	大豆 鶏肉 豚肉		にんじん	切り干し大根 たまねぎ	でん粉 砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子			
	味噌汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	干しわかめ	こまつな	ねぎ	じゃがいも		削り節			
7(金)	牛乳		牛乳						837	34.8	
	きつねうどん	油揚げ 豚肉		にんじん	ねぎ 干しいたけ	砂糖 うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節			
10(月)	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉		こまつな にんじん	キャベツ しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 塩	789	35.6	
	牛乳		牛乳								
	ごはん					米					
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖	米油	清酒 しょうゆ			
11(火)	かきたま汁	豆腐 鶏卵		こまつな にんじん	たけのこ ねぎ 干しいたけ	でん粉		しょうゆ 塩 削り節	783	30.7	
	大根のアチャラ漬け			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		塩 米酢			
	牛乳		牛乳								
	ライスボールパン					ライスボールパン					
12(水)	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも	米油	塩 こしょう	779	28.6	
	ワンタンスープ	鶏肉		パセリ	たけのこ ねぎ	ワンタンの皮	ごま油 米油	しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
	メロン				メロン						
	牛乳		牛乳								
17(月)	トマトピラフ	ベーコン		トマト にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし缶	米	バター	塩 こしょう	791	30.0	
	しいらのマリネ	しいら		ピーマン 赤ピーマン	しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	オリーブ油 米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
18(火)	牛乳		牛乳						796	25.0	
	ごはん					米					
	中華風肉じゃが	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ トマトソース 煮干し トマトソース			
19(水)	青菜と白滝の炒め物	鶏肉		パセリ	にんにく ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ	766	31.2	
	牛乳		牛乳								
	マーブル食パン					マーブル食パン					
20(木)	ベーコンとトマトの スパゲッティ	ベーコン		トマト ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 スパゲッティ	米油	塩 こしょう トマトソース バジル	808	32.0	
	オレンジサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みかん缶	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
	牛乳		牛乳								
	しゃくし菜ごはん	油揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ	にんじん しゃくし菜漬け	ごぼう たまねぎ	米	ごま油 米油	しょうゆ 塩 こしょう			
21(金)	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	こしょう	828	33.7	
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
	牛乳		牛乳								
	スラッピージョー	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉 砂糖 コーヒー	米油	赤ワイン カスターソース 塩 カレー粉 こしょう トマトソース			
22(土)	野菜のスープ煮	豚肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	米油	塩 こしょう 削り節	800	35.0	
	フルーツミックス			みかん缶 りんご缶 黄桃缶		砂糖					
	牛乳		牛乳								
	ごはん					米					
23(日)	鶏肉の梅肉ソースかけ	鶏肉			梅肉	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 こしょう	828	33.7	
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し			
	おひたし			こまつな	もやし			しょうゆ			
	牛乳		牛乳								
24(月)	中華炊き込みごはん	えび 豚肉		にんじん	たけのこ ねぎ 干しいたけ	砂糖 米	ごま油	清酒 しょうゆ 塩	800	35.0	
	ちくわの元氣揚げ	ちくわ		にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉	米油	塩			
	ナムル				きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
25(火)	牛乳		牛乳						769	26.8	
	バターロール					バターロール					
	ベベロンチーノ	やよいちい ベーコン		ピーマン	たまねぎ にんにく	パセリ	オリーブ油 米油	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子			
	イタリアンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 米油	塩 米酢 こしょう バジル			
26(水)	さくらんぼ				さくらんぼ				848	36.5	
	牛乳		牛乳								
	ごはん					米					
	いわしのごまみそ煮	赤みそ いわし	昆布		しょうが	砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
27(木)	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ	790	32.6	
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			塩			
	牛乳		牛乳								
	トマトチキンカツサンド	鶏肉		トマト	キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 こまパン	米油	カレーソース 塩 トマトソース こしょう トマトソース			
28(金)	冬瓜のスープ	かまぼこ		こまつな にんじん	とうがん ねぎ	でん粉	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 削り節	813	33.7	
	牛乳		牛乳								
29(土)	ファイバードライカレー	大豆 鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん ピーマン	ごぼう しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 米	米油	赤ワイン カスターソース しょうゆ 塩 カレー粉	809	32.1	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし缶	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
給食回数 18回									今月の栄養量	809	32.1
牛乳は4月～10月の間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。									基準栄養量	830	27.0～41.5

6月4日～10日「歯と口の健康習慣」

よくかんで食べること、こんないいことがあります！

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたり、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



食べ物本来の味を十分に味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

