

2026年 6月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日 日(曜)	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			たんぱく質(Kcal)	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(月)	牛乳 ごはん あじフライ ピリッとキャベツ 豚汁		牛乳							851	35.7
2(火)	牛乳 はちみつパン ブラウンシチュー 香味炒め		牛乳							755	31.9
3(水)	牛乳 昆布ごはん ちくわの元氣揚げ おひたし		牛乳							769	29.1
4(木)	牛乳 カミカミそぼろ丼 みそ汁		牛乳							804	33.0
5(金)	牛乳 鶏南蛮 小魚と大豆の海苔和え 小玉すいか		牛乳							810	34.7
8(月)	牛乳 ごはん ホイコーロー かきたま汁		牛乳							817	35.5
9(火)	牛乳 チリドッグ ホワイトシチュー		牛乳							847	32.6
10(水)	牛乳 ソースチキンかつ丼 鍋物汁		牛乳							908	34.1
15(月)	牛乳 かてめし 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 フルーツミックス		牛乳							810	28.2
16(火)	牛乳 ライスボールパン ベーコンとトマトの スパゲッティ おかひじきのサラダ		牛乳							784	27.4
17(水)	牛乳 カレーライス えびとコーンの炒め物		牛乳							851	31.8
18(木)	牛乳 黒パン チリコンカン ABCマカロニスープ		牛乳							780	31.0
19(金)	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 ごまみそ汁 おひたし		牛乳							813	34.8
22(月)	牛乳 ごはん 豚肉とごぼうの オイスター炒め こんにやくのおかか煮		牛乳							795	34.8
23(火)	牛乳 マール食パン ベベロンチーノ いんげんの ドレッシングサラダ		牛乳							784	27.4
24(水)	牛乳 トマトピラフ しいらのエスカベージュ ヨーグルト		牛乳							787	30.8
25(木)	牛乳 ツイストパン 豚肉のバインソース煮 冬瓜のスープ		牛乳							790	37.7
26(金)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の辛煮 浅漬け		牛乳							860	35.4
29(月)	牛乳 ごはん 中華風肉じゃが 青菜と白滝の炒め物		牛乳							762	29.1
30(火)	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー 米粉めんと野菜のスープ さくらんぼ		牛乳							779	30.6
<b>給食回数 20回</b>								<b>今月の栄養量</b>	<b>808</b>	<b>32.3</b>	
*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>	