

学校給食予定献立表 6月分

【中 学 校】

八潮市教育委員会

令和7年度

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	主 食	牛乳	お か ず	スー プ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
2 月	黒 パ ン		ハムかつ 野菜と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー	コンソメ スープ	牛乳 ハムかつ 鶏肉	ピーマン（赤・黄）・しめじ 玉ねぎ・トマト缶・ほうれん草 にんじん・コーン・キャベツ	黒パン・油 オリーブ油 マーガリン	881kcal 35.4g	ハムかつのハムに味が 付いているため、今日 はソースはありません。
3 火	ご は ん		ハンバーグデミグラスソース ツナじゃが 鶏肉の彩り炒め	み そ 汁	牛乳・ハンバーグ ツナ・鶏肉・ひじき 油揚げ・みそ	にんじん・玉ねぎ 枝豆・コーン・ピーマン（赤） 大根・えのきたけ	米・じゃが芋 砂糖・油	897kcal 35.4g	みそ汁のだしは、 かつおだしを 使っています。
4 水	●チンジャオ ロースー丼		シャキシャキれんこんとじゃが芋炒め		牛乳・豚肉 鶏肉	たけのこ・ピーマン（緑・赤・黄） 玉ねぎ・れんこん・しめじ 小松菜・にんじん	米・油・砂糖 ごま油・片栗粉 じゃが芋	822kcal 32.9g	れんこんの歯ご たえを感じなが ら楽しみましょう。
5 木	ご は ん		◆あじフライ 肉シュウマイ 豆腐の煮物	み そ 汁	牛乳・あじフライ 肉シュウマイ・さつま揚げ 豆腐・鶏肉・みそ	にんじん・たけのこ・ごぼう さやえんどう・キャベツ	米・油・砂糖	848kcal 39.5g	食後は、忘れ ずに歯磨きを しましょう。
6 金	ご は ん		酢豚 野菜の中華煮	み そ 汁	牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐・みそ	玉ねぎ・たけのこ・ピーマン（緑・赤・黄） にんじん・しいたけ・キャベツ チンゲン菜・大根・ねぎ	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油	851kcal 38.1g	かみかみデー よくかんで 食べよう 
9 月	コッ ペ パ ン		鶏肉のバーベキューソース 魚肉ソーセージと野菜ソテー フライドポテト	コーン ポタージュ	牛乳・鶏肉 魚肉ソーセージ 生クリーム	ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ にんじん・コーン	コッペパン・片栗粉・砂糖 油・フライドポテト ルウ・マーガリン	859kcal 39.8g	牛乳には、歯を丈夫 にするカルシウムが 多く含まれています。
10 火	ご は ん		いわしの立田揚げ 厚揚げの煮物 つくねの甘辛	み そ 汁	牛乳・いわし立田 鶏肉・厚揚げ つくね・みそ	れんこん・玉ねぎ・にんじん さやいんげん・オクラ・ねぎ	米・片栗粉・油 砂糖	894kcal 39.9g	いわしは骨ごと食べられる魚です。 骨がのどに引っかからないように ゆっくりに噛んで食べましょう。
11 水	●カレーライス		フルーツオンゼリー		牛乳・豚肉 生クリーム	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 パイン缶・もも缶 みかん缶	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・梨ゼリー	892kcal 26.0g	フルーツオンゼリー に入っているゼリー は、梨味です。
12 木	ご は ん		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 焼き肉 ナムル	み そ 汁	牛乳・豆腐ハンバーグ 豚肉・ハム 豆腐・みそ	にんじん・玉ねぎ きくらげ・キャベツ・チンゲン菜 ほうれん草・えのきたけ	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油	898kcal 35.7g	豆腐は、大豆の 加工食品です。
13 金	ご は ん		◆いかメンチかつ 野菜のうま煮 刻み昆布と小松菜の煮浸し	どさんこ汁	牛乳・いかメンチかつ 油揚げ・昆布 豚肉・みそ	しいたけ・にんじん れんこん・さやえんどう 小松菜・キャベツ・玉ねぎ	米・油・砂糖 じゃが芋	801kcal 31.4g	日本の郷土料理 北海道
16 月	さきたまロール		◆えびかつ ナポリタン 野菜ソテー	コンソメ スープ	牛乳・えびかつ ハム	玉ねぎ・ピーマン（緑・赤・黄）・トマト缶 キャベツ・小松菜・にんじん エリンギ・コーン・枝豆	さきたまロール 油・スパゲティ オリーブ油	809kcal 30.5g	さきたまロールは、 埼玉県産の小麦粉を 100%使用しています。
17 火	ご は ん		鶏肉のチリソース 揚げ餃子 中華炒め	ほうれん草と 玉ねぎの スープ	牛乳・鶏肉 揚げ餃子 豚肉	チンゲン菜・キャベツ・たけのこ にんじん・玉ねぎ・ほうれん草 にら・しいたけ	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油	859kcal 37.2g	鶏肉のチリソース には、豆板醤を少 し使っています。
18 水	ご は ん		あじの南蛮漬け れんこんきんぴら こまちゃんのお浸し	み そ 汁	牛乳・あじ・鶏肉 みそ	玉ねぎ・ピーマン（緑・赤・黄） にんじん・れんこん・ごぼう さやえんどう・小松菜・大根・えのきたけ	米・砂糖・油 片栗粉・ごま油 じゃが芋	801kcal 36.4g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのお浸しに 八潮市産の小松菜を 使っています。 
19 木	ご は ん		豚肉のしょうが焼き 厚焼きたまご 和風野菜炒め	み そ 汁	牛乳・豚肉 厚焼きたまご・ちくわ 豆腐・昆布・みそ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん ほうれん草・大根	米・砂糖・油	800kcal 35.4g	毎月19日は、 「食育の日」 和食献立です。
20 金	ご は ん		こまちゃんのから揚げ 豚大根の甘辛煮 ひじきの煮物	み そ 汁	牛乳・鶏肉 豚肉・油揚げ ひじき・みそ	小松菜パウダー・大根・ごぼう にんじん・しいたけ・さやえんどう 枝豆・玉ねぎ・キャベツ	米・小麦粉 油・砂糖	836kcal 38.2g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのから揚げ に小松菜パウダーを 使っています。 
23 月	きつねうどん		ちくわ天 筑前煮 小松菜のツナ炒め		牛乳・油揚げ 豚肉・ちくわ 鶏肉・ツナ	しいたけ・玉ねぎ・ねぎ にんじん・大根・たけのこ・ごぼう さやいんげん・れんこん・小松菜・キャベツ	うどん・砂糖 小麦粉・油	896kcal 39.0g	油揚げがきつねの好物で あると言われていることから、 きつねうどんと呼ばれます。
24 火	●肉豆腐丼		春雨サラダ		牛乳・豚肉 豆腐・油揚げ みそ・ハム	れんこん・小松菜・しいたけ にんじん・キャベツ・玉ねぎ コーン・ピーマン（緑・赤・黄）	米・砂糖・片栗粉 春雨 和風ごま油ゆでドレッシング	803kcal 29.7g	春雨サラダは、和風ご ま油ゆでドレッシングで さっぱりと仕上げました。
25 水	ご は ん		チキンかつとウインナーのカーリヴルスト ジャーマンポテト	野菜スープ	牛乳・チキンかつ ウインナー ベーコン	玉ねぎ・トマト缶・ピーマン（赤・黄） 枝豆・コーン・にんじん キャベツ	米・油・ルウ 砂糖・じゃが芋 マーガリン	889kcal 40.1g	世界の料理 ドイツ
26 木	ご は ん		◆白身魚フライ 家常豆腐 オイスターソース炒め	み そ 汁	牛乳・白身魚フライ 厚揚げ・鶏肉 油揚げ・みそ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ さやえんどう・しめじ チンゲン菜・にんじん・キャベツ	米・砂糖・油 片栗粉	890kcal 40.5g	家常豆腐は、厚揚げ と野菜などを炒め煮 した料理です。
27 金	ご は ん		鶏肉のみそ焼き 根菜の煮物 キャベツと油揚げの煮浸し	すまし汁	牛乳・鶏肉・みそ 油揚げ 豆腐	れんこん・たけのこ・ごぼう 大根・にんじん・キャベツ 小松菜・ねぎ・玉ねぎ	米・砂糖・麩	813kcal 34.4g	みそは、大豆の 発酵食品です。
30 月	セサミバーズ		ポークチャップ ◆メンチかつ 春雨ソテー	コンソメ スープ	牛乳・豚肉 メンチかつ ベーコン	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ にんじん・チンゲン菜 ピーマン（緑・赤・黄）・しめじ	セサミバーズ 砂糖・油 春雨	884kcal 37.8g	セサミバーズにメンチ かつやポークチャップ をはさんで食べましょう。

日本の料理【北海道】

13日のどさんこ汁のどさんことは、北海道で生まれたものという意味があり、北海道では農産物を使った汁をどさんこ汁と呼んでいます。また、刻み昆布と小松菜の煮浸しの昆布は、北海道産を使用します。



世界の料理【ドイツ】

25日のカーリヴルストは、ドイツ発祥のソウルフードです。カーリヴルストのカーリはカレーのことを、ヴルストはソーセージのことです。給食では食べやすいように、チキンかつとウインナーにトマトケチャップとカレー粉などで作ったソースをかけ給食用にアレンジしました。ドイツでは、じゃが芋を使った料理が多く、中でもジャーマンポテトは人気があります。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

平均摂取栄養量 853 kcal

35.9 g

基準栄養所要量 830 kcal

27.0～41.5 g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

●が付く日はスプーンを持ってきてください。

◆が付く日はソースが付きます。

() は別添品です。