



2021年6月学校給食予定献立表



草加市立栄中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になるもの				
		1群《たんぱく質》	2群《無機質》	3群《カロテン》	4群《ビタミンC》	5群《炭水化物》	6群《脂質》			
1日	火	焼きせんべい なす南蛮煮込みうどん 牛乳 じゃことコーンのかき揚げ ちくわの磯辺揚げ 大阪漬	鶏もも肉 油揚げ 鶏卵 焼き竹輪	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん	なす ホールコーン 長ねぎ たまねぎ 枝豆 だいこん	うどん 砂糖 せんべい生地 小麦粉	米サラダ油 米ぬか油 白いりごま	848	35.5
2日	水	手巻き寿司(油揚げ・きゅうり・納豆) 牛乳 すまし汁	油揚げ 納豆スティック 絹ごし豆腐	牛乳 手巻きのり	こまつな	きゅうり 長ねぎ	酢飯 砂糖	白いりごま	754	29.1
3日	木	チーズトースト 牛乳 ポトフ アーモンドサラダ	豚もも肉 ショルダーベーコン フランクフルト	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも	米サラダ油 アーモンド	783	30.4
4日	金	ひじきごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き からし和え 果物(冷凍パイ)	鶏もも肉 油揚げ まだい 赤みそ	牛乳 ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ もやし 果物	米 砂糖	米サラダ油 マヨネーズ ごま油	789	33.9
7日	月	ごはん アーモンドふりかけ 牛乳 肉じゃが ごま和え	花削り 豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし	白飯 砂糖 つきこんにやく じゃがいも	アーモンド 米サラダ油 すりごま白	864	33.3
8日	火	はちみつパン きつねうどん 牛乳 えびと大豆の甘煮 即席漬	鶏もも肉 油揚げ むきえび 乾燥大豆	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ きゅうり	はちみつパン うどん 砂糖 でん粉	米ぬか油	828	38.2
9日	水	ピラフのクリームソースかけ 牛乳 いかのマリネ 果物(メロン)	鶏もも肉 いか短冊	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり 果物	米 小麦粉 でん粉	米サラダ油 バター 米ぬか油	865	33.4
10日	木	バターロール 牛乳 鮭のムニエル ポテトペペロンチーノ むらくもスープ	さけ 鶏もも肉 鶏卵	牛乳 生わかめ	たかのつめ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	バターロール 小麦粉 じゃがいも でん粉	米サラダ油 バター オリーブ油	800	34.4
11日	金	茎わかめごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ おひたし	鶏もも肉 花削り	牛乳 たきこみ茎わかめ	こまつな	もやし	米 でん粉 砂糖	白いりごま 米ぬか油 すりごま白	877	34.5
17日	木	こんぶごはん 牛乳 生揚げのそぼろあんかけ 浅漬	鶏もも肉 油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉	牛乳 糸こんぶ	にんじん	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり なす	米 砂糖 でん粉	米サラダ油	844	31.2
18日	金	コーンピラフ 牛乳 レバーとポテトのオーロラソース キャベツのレモン漬	鶏もも肉 豚レバー生姜醤油 漬	牛乳	にんじん	干しいたけ ホールコーン グリーンピース キャベツ レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	米サラダ油 バター 米ぬか油	787	27.9
21日	月	【一汁二菜の日】 ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁	あじ塩こうじ漬 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	白飯 つきこんにやく 砂糖 じゃがいも	米サラダ油 白いりごま	742	29.3
22日	火	《セレクト給食》 揚げパン(砂糖味)又は揚げパン(ココア味) 牛乳(250cc) ポークビーンズ フレンチサラダ	乾燥大豆 豚もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト缶 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶詰	コッペンパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 バター 米サラダ油	844	29.1
23日	水	エッグカレー 牛乳 海草サラダ	豚もも肉 ゆで卵	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ホールコーン もやし キャベツ	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	848	30.1
24日	木	草加えび塩焼きそば 牛乳 じゃが丸くん フルーツポンチ	豚もも肉 むきえび 鶏卵	牛乳 サイコロチーズ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ水煮 もやし 黄桃缶 りんご缶詰 パイ缶	中華めん 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	米サラダ油 米ぬか油	910	30.7
25日	金	とうふめし 牛乳(250cc) さんまのごま焼き 千種和え	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ さんま生姜醤油漬	牛乳	にんじん こまつな	ぶなしめじ エリンギ もやし キャベツ	米 砂糖	米サラダ油 白いりごま	862	32.9
28日	月	豚ごぼう丼 牛乳 もずくのみそ汁 果物(さくらんぼ)	豚もも肉 白みそ 赤みそ	牛乳 もずく	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ 果物	白飯 つきこんにやく 砂糖	米サラダ油	771	33.6
29日	火	キムチごはん 牛乳(250cc) ししゃものフリッター 小松菜ナムル	豚もも肉 鶏卵	牛乳 ししゃも	ピーマン こまつな にんじん	にんにく しょうが 白菜キムチ 長ねぎ もやし	米 砂糖 小麦粉	米サラダ油 米ぬか油 白いりごま ごま油	781	32.7
30日	水	《世界の料理 ～イタリア～》 フォカッチャ ポロネーゼ 牛乳 バジルサラダ パンナコッタ	豚ひき肉	牛乳 生クリーム ル・カンテン・ ウルトラ	にんじん バジルハーブ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	フォカッチャ スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油 オリーブ油	911	31.6
※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。								平均摂取予定栄養量	827	32.2
								文部科学省学校給食摂取基準	830	30.0



今月の栄養目標 『小魚を食べよう』カルシウムをとって、たくましい骨や強い歯を作りましょー

