



2026年6月学校給食予定献立表

草加市立栄中学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1月	こぎつね寿司	○	沢煮椀 焼きせんべい	油揚げ, 豚ひき肉, 大豆ミート, 豚バラ肉	牛乳, きざみのり	にんじん, きぬさや	干しいたけ, グリンピース, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, 生しいたけ	酢飯, 砂糖, せんべい生地	米サラダ油	779 kcal 28.8 g 3.7 g
2火	小松菜とベーコンのパスタ	○	プルーンパイ アーモンドサラダ	ベーコン	牛乳	たかのみつめ, こまつな, にんじん	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, 干しプルーン, キャベツ, きゅうり	スパゲティ, パイシート, グラニュー糖	オリーブ油, パター, アーモンド, 米サラダ油	755 kcal 25.7 g 2.2 g
3水	チャーハン	○	油淋鶏 もやしナムル	焼豚, 鶏むね肉	牛乳	にんじん	長ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり	精白米, でん粉, 小麦粉, 砂糖	ごま油, なたね油, 白ごま	772 kcal 39.4 g 2.9 g
4木	食パン	○	ブルーベリージャム 高野豆腐のグラタン ヌードルスープ	ベーコン, えび, 高野豆腐	牛乳, 脱脂粉乳, ピザ用チーズ	にんじん, こまつな, パセリ	たまねぎ, セロリ, にんにく, しょうが	食パン, ブルーベリージャム, 小麦粉, じゃがいも, スパゲティ	米サラダ油, 豆乳バター	757 kcal 36.3 g 4.1 g
5金	ごまごはん	○	魚の竜田揚げ ぼんず和え 枝豆 (草加市産)	花削り, 油揚げ, しいら	牛乳, 生わかめ	こまつな, にんじん	しょうが, もやし, レモン果汁, えだまめ	精白米, 砂糖, でん粉	白ごま, なたね油	772 kcal 37.9 g 2.5 g
8月	カレーライス	○	茎わかめのサラダ ゆで卵	豚もも肉, 鶏卵	牛乳, 茎わかめ	にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, だいこん	白飯, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	米サラダ油	804 kcal 27.5 g 3.1 g
9火	なす南蛮うどん	○	ささかまのごま揚げ もずくのかき揚げ	鶏もも肉, 油揚げ, 笹かまぼこ, 鶏卵	牛乳, もずく	にんじん	なす, 長ねぎ, ごぼう, たまねぎ, ホールコーン	うどん, 砂糖, 小麦粉	米サラダ油, 黒ごま, なたね油	777 kcal 27.5 g 4.4 g
10水	ごはん	○	えびと豆腐のチリソース 中華風即席漬け	えび, 豚ひき肉, 木綿豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり	精白米, 砂糖, でん粉	米サラダ油, ごま油	797 kcal 36.7 g 2.5 g
11木	こまつなミートトースト	○	ポトフ コールスローサラダ	鶏ひき肉, 大豆ミート, 豚もも肉, ベーコン, フランクフルト	牛乳, ピザ用チーズ	にんじん, こまつな, パセリ	たまねぎ, しょうが, セロリ, キャベツ, きゅうり	食パン, でん粉, じゃがいも	米サラダ油	734 kcal 33.7 g 4.5 g
12金	豚肉と小松菜のごはん	○	いかのかりんとうからめ きゃべつのゆかり和え	豚もも肉, いか	牛乳	こまつな	干しいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, たきこみゆかり	精白米, 砂糖, でん粉	米サラダ油, なたね油, アーモンド	766 kcal 38.7 g 3.1 g
18木	コロケバーガー	○	連花湯 果物	豚ひき肉, 鶏卵, 鶏もも肉	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, 干しいたけ, クリームコーン, 果物	子どもパン, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 春雨, でん粉	米サラダ油, なたね油, ごま油	830 kcal 29.5 g 3.8 g
19金	コーンピラフ	○	ししゃものサクサクごま揚げ きゃべつのレモン漬け	鶏もも肉	牛乳, ししゃも	にんじん	干しいたけ, ホールコーン, グリンピース, キャベツ, レモン果汁	精白米, 小麦粉	米サラダ油, パター, 白ごま, なたね油	768 kcal 25.9 g 2.5 g
22月	【一汁二菜の日】 ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう すまし汁	ぶり, 赤みそ, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, ぶなしめじ, ごぼう, 長ねぎ	精白米, つきこんにゃく, 砂糖	ノンエッグマヨネーズ, 米サラダ油, 白ごま	791 kcal 32.6 g 3.6 g
23火	塩ラーメン 黒パン	○	パンチビーンズ コロコロきゅうり	豚もも肉, ビーンズミックス	牛乳, 生わかめ	にんじん, いら	長ねぎ, ホールコーン, もやし, きゅうり	中華めん, 黒パン, でん粉	米サラダ油, ごま油, 白ごま, なたね油	740 kcal 28.7 g 3.4 g
24水	ピラフの クリームソースかけ	○	海草サラダ	鶏もも肉, えび	牛乳, 塩漬海草		たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, ホールコーン, もやし, キャベツ, きゅうり	精白米, 小麦粉, 砂糖	米サラダ油, パター, 白ごま	763 kcal 27.3 g 2.3 g
25木	【セレクト給食】 ココア揚げパン 又は キャラメル揚げパン	○	じゃがいものカレー煮 コーンサラダ	豚もも肉	牛乳	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	フラワーロール, 砂糖, つきこんにゃく, じゃがいも	なたね油, 米サラダ油	810 kcal 28.4 g 2.8 g
26金	こんぶごはん	○	生揚げのごまだれかけ 浅漬け	鶏もも肉, 油揚げ, 生揚げ	牛乳, 糸こんぶ	にんじん	ごぼう, キャベツ, きゅうり, なす, しょうが	精白米, 砂糖	米サラダ油, 白ごま	750 kcal 28.4 g 2.9 g
29月	タコライス	○	わかめスープ 果物	豚ひき肉, 大豆ミート, 鶏もも肉	牛乳, 生わかめ	にんじん	たまねぎ, セロリ, にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ, 果物	精白米, 砂糖	米サラダ油, 白ごま	741 kcal 28.4 g 2.7 g
30火	草加塩焼きそば	○	みそポテト フルーツヨーグルト	豚もも肉, 鶏卵, 赤みそ	牛乳, ヨーグルト	にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, たけのこ, もやし, 黄桃缶, りんご缶, パイン缶	中華めん, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	米サラダ油, なたね油	748 kcal 24.9 g 3.1 g

※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。

文部科学省学校給食摂取基準

エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	30.0
食塩相当量 (g)	2.5未満



今月の給食目標 『よくかんで食べよう』