



# 令和6年6月学校給食予定献立表

草加市立川柳中学校

| 日                                                                  | 主 食                          | 牛乳 | おかず                                    | 赤の仲間<br>血・肉・骨になる            |                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える        |                                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                   |                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>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                                |                             |
| 3月                                                                 | ごはん<br>キムムッチ                 | ○  | 四川豆腐<br>中華サラダ                          | 豚もも肉<br>木綿豆腐                | 牛乳<br>焼きのり                   | にんじん<br>にら              | にんにく、キャベツ<br>干ししいたけ<br>たけのこ水煮<br>たまねぎ、もやし   | 精白米<br>砂糖<br>でん粉<br>春雨             | ごま油<br>白いりごま<br>米サラダ油             | 786 kcal<br>33.1 g<br>2.8 g |
| 6/4～6/10 歯の衛生週間<br>『よくかんで食べよう』                                     |                              |    |                                        |                             |                              |                         |                                             |                                    |                                   |                             |
| 4火                                                                 | ライスボール<br>きつねうどん             | ○  | えびと大豆の甘煮<br>大阪漬け                       | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>むきえび<br>乾燥大豆 | 牛乳                           | にんじん<br>こまつな<br>だいこん葉   | 長ねぎ<br>だいこん                                 | ライスボール<br>うどん<br>砂糖<br>でん粉         | なたね油<br>白いりごま                     | 820 kcal<br>40.7 g<br>4.6 g |
| 5水                                                                 | 豚肉と小松菜のごはん                   | ○  | さわらの竜田揚げ<br>きゃべつの昆布漬け<br>さくらんぼ         | 豚もも肉<br>さわら切身               | 牛乳<br>塩昆布                    | こまつな<br>にんじん            | 干ししいたけ<br>たけのこ水煮<br>しょうが、キャベツ<br>きゅうり、さくらんぼ | 精白米<br>砂糖<br>でん粉                   | 米サラダ油<br>なたね油                     | 788 kcal<br>33.5 g<br>3.1 g |
| 6木                                                                 | ナン<br>バターチキンカレー              | ○  | コーンサラダ<br>ゆで卵                          | 鶏もも肉<br>鶏卵                  | 牛乳<br>ヨーグルトベースト<br>生クリーム     | にんじん<br>ホールトマト缶<br>パセリ  | たまねぎ、にんにく<br>しょうが、キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン    | ナン<br>砂糖                           | 米サラダ油<br>調理用バター<br>白すりごま<br>白ねりごま | 817 kcal<br>36.6 g<br>4.5 g |
| 7金                                                                 | しめじごはん                       | ○  | 魚とポテトの香味だれ<br>コロコロきゅうり                 | 油揚げ<br>モウカサメ                | 牛乳                           | にんじん                    | ぶなしめじ<br>長ねぎ<br>しょうが<br>きゅうり                | 精白米<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも          | なたね油<br>ごま油                       | 877 kcal<br>31.2 g<br>3.1 g |
| 12水                                                                | 手巻き寿司<br>(きゅうり・油揚げ・<br>ツナマヨ) | ○  | 沢煮椀                                    | 油揚げ<br>ツナマヨネーズ小袋<br>豚バラ肉    | 牛乳<br>手巻きのり                  | にんじん<br>きぬさや            | きゅうり、ごぼう<br>たけのこ水煮<br>長ねぎ<br>生しいたけ          | 精白米<br>上白糖<br>砂糖                   | 米サラダ油                             | 744 kcal<br>24.2 g<br>2.2 g |
| 13木                                                                | パインパン                        | ○  | マスのムニエル<br>ポテトペペロンチーノ<br>連花湯           | マス切身<br>鶏もも肉<br>鶏卵          | 牛乳                           | たかのつめ<br>にんじん<br>こまつな   | たまねぎ、にんにく<br>ぶなしめじ<br>干ししいたけ<br>クリームコーン     | パインパン<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>春雨、でん粉    | 米サラダ油<br>調理用バター<br>オリーブ油<br>ごま油   | 728 kcal<br>35.0 g<br>3.7 g |
| 14金                                                                | わかめごはん                       | ○  | 生揚げのごまだれかけ<br>即席漬け<br>冷凍みかん            | 生揚げ                         | 牛乳<br>たきこみわかめ                | にんじん                    | キャベツ<br>きゅうり<br>冷凍みかん                       | 精白米<br>でん粉<br>砂糖                   | 白いりごま<br>なたね油<br>白すりごま            | 836 kcal<br>24.5 g<br>3.4 g |
| 17月                                                                | (一汁二菜の日)<br>ごはん              | ○  | あじの塩麹焼き<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁              | あじ塩麹漬<br>油揚げ<br>白みそ<br>赤みそ  | 牛乳<br>生わかめ                   | にんじん                    | ごぼう<br>たまねぎ                                 | 精白米、砂糖<br>つきこんにゃく、<br>じゃがいも        | 米サラダ油<br>白いりごま                    | 718 kcal<br>30.6 g<br>3.2 g |
| 18火                                                                | 草加塩焼きそば                      | ○  | じゃが丸くん<br>フルーツポンチ                      | 豚もも肉<br>いか短冊<br>むきえび<br>鶏卵  | 牛乳<br>サイコロチーズ                | にんじん<br>こまつな            | しょうが、たまねぎ<br>たけのこ水煮<br>もやし、黄桃缶<br>みかん缶、パイン缶 | 中華めん<br>じゃがいも<br>でん粉<br>小麦粉、砂糖     | 米サラダ油<br>なたね油                     | 896 kcal<br>34.5 g<br>3.6 g |
| 19水                                                                | コーンと枝豆のチャーハン                 | ○  | 油淋鶏<br>小松菜とえのきのナムル                     | バラベーコン<br>鶏もも肉              | 牛乳                           | こまつな<br>にんじん            | ホールコーン、枝豆<br>にんにく、長ねぎ<br>しょうが、キャベツ<br>えのきたけ | 精白米<br>でん粉<br>小麦粉、砂糖               | なたね油<br>ごま油                       | 861 kcal<br>39.2 g<br>3.5 g |
| 20木                                                                | 食パン<br>いちごジャム                | ○  | 豆腐のホワイトグラタン<br>海草サラダ                   | 鶏もも肉<br>むきえび<br>木綿豆腐        | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ピザ用チーズ<br>塩漬海草 | にんじん<br>こまつな<br>パセリ     | たまねぎ<br>ホールコーン<br>もやし、キャベツ<br>きゅうり          | 食パン<br>いちごジャム<br>小麦粉<br>砂糖         | 米サラダ油<br>調理用バター<br>白いりごま          | 801 kcal<br>38.1 g<br>3.3 g |
| 21金                                                                | ドライカレーライス                    | ○  | コールスローサラダ<br>アーモンド小袋                   | 豚ひき肉                        | 牛乳                           | にんじん                    | たまねぎ<br>にんにく、しょうが<br>グリーンピース<br>キャベツ、きゅうり   | 精白米<br>小麦粉                         | 米サラダ油アー<br>モンド小袋                  | 866 kcal<br>29.9 g<br>3.4 g |
| 24月                                                                | 豚ごぼう丼                        | ○  | 豆腐汁<br>枝豆                              | 豚もも肉<br>絹ごし豆腐               | 牛乳                           | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ、ごぼう<br>干ししいたけ<br>長ねぎ、しょうが<br>えだまめ      | 精白米<br>つきこんにゃく<br>砂糖               | 米サラダ油                             | 778 kcal<br>41.1 g<br>4.0 g |
| 25火                                                                | なす南蛮うどん<br>焼きせんべい            | ○  | じゃがいものかき揚げ<br>ささかまのごま揚げ                | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>鶏卵<br>笹かまぼこ  | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>青のり         | にんじん                    | なす<br>長ねぎ                                   | せんべい生地<br>砂糖、小麦粉<br>冷凍うどん<br>じゃがいも | 米サラダ油<br>米ぬか油<br>黒いりごま<br>なたね油    | 783 kcal<br>32.1 g<br>4.2 g |
| 26水                                                                | (一汁二菜の日)<br>ごはん              | ○  | 鶏肉のみそ照り焼き<br>小松菜のアーモンド和え<br>わかめ入りかきたま汁 | 鶏もも肉<br>赤みそ<br>冷凍液卵         | 牛乳<br>生わかめ                   | こまつな<br>にんじん            | キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ                          | 精白米<br>砂糖<br>でん粉                   | アーモンド                             | 781 kcal<br>39.9 g<br>2.7 g |
| 27木                                                                | 揚げパン<br>(セレクト給食)             | ○  | じゃがいものトマト煮<br>切り干し大根サラダ                | きな粉<br>豚もも肉                 | 牛乳                           | にんじん<br>ピーマン<br>ホールトマト缶 | たまねぎ<br>切干しだいこん<br>キャベツ<br>もやし              | フラワーロール<br>砂糖<br>グラニュー糖<br>じゃがいも   | なたね油<br>米サラダ油<br>白すりごま            | 790 kcal<br>27.1 g<br>3.0 g |
| 28金                                                                | チキンピラフ                       | ○  | ししゃものごまフライ<br>きゃべつのレモン漬け               | 鶏もも肉<br>鶏卵                  | 牛乳<br>ししゃも                   | にんじん                    | たまねぎ<br>マッシュルームスライス<br>グリーンピース<br>キャベツ、レモン  | 精白米<br>小麦粉<br>乾燥パン粉                | 米サラダ油<br>調理用バター<br>白いりごま<br>なたね油  | 920 kcal<br>34.5 g<br>3.1 g |
| ※学校総合体育大会集中日のため、10日・11日は給食がありません。<br>※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。 |                              |    |                                        |                             |                              |                         |                                             |                                    |                                   | 830 kcal<br>30.0 g<br>2.5 g |

文部科学省学校給食摂取基準

## 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つくりましょう。～



6月は『食育月間』です。「食」は、生きていく上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。この機会に、「食」について、家族で話し合ってみましょう。