

令和7年度		6月分	中学校給食予定献立表			鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献 立 名	食 材 名				エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）	
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調 味 料		
2月	牛乳	牛乳				767	
	シュガー揚げパン		コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖		塩		
	チキンとポテトのソテー	鶏肉	油 ジャがいも	玉ねぎ さやいんげん	塩 こしょう	24.4	
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	13%	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
3火	いちごジョア	いちごジョア				758	
	ごはん		米				
	ひき肉ともやしのあんかけ	豚肉 大豆	三温糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん もやし 干ししいたけ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ 酒 豆板醤 塩	35.2	
	まぐろカツ	まぐろカツ	油				19%
	中華スープ	かまぼこ 豆腐 わかめ	ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ チンゲン菜 きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
4水	牛乳	牛乳				809	
	ごはん		米				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	31.4	
	茎わかめの炒めもの	さつま揚げ くきわかめ	油 ごま	ごぼう にんじん しらたき	とうがらし 酒 みりん しょうゆ 和風だし	16%	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	和風だし		
5木	牛乳	牛乳				781	
	黒パン		黒パン				
	オムレツのデミグラスソース	オムレツ	油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース	26.6	
	カラフルサラダ		油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		
	ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	14%	
6金	牛乳	牛乳				831	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	照焼きハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒	32.9	
	厚揚げと小松菜のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	油 三温糖	しょうが れんこん 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう		
	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ	和風だし	16%	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
9月	牛乳	牛乳				840	
	ごはん		米				
	さばのみそかけ	さば みそ	砂糖 でん粉		酒 みりん	38.8	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき さつま揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	18%	
	冷凍みかん			冷凍みかん			
10火	牛乳	牛乳				766	
	中華めん		中華めん				
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく コーン きくらげ 長ねぎ にら	豆板醤 中華だし 洋風だし 塩 こしょう	34.1	
	白身魚と大豆の炒め物	ホキでん粉付き 大豆	油 ジャがいも 砂糖	ピーマン 黄パプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ		18%
	中華風青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	ごま油	にんじん チンゲン菜	中華だし オイスターソース 塩 こしょう		
11水	牛乳	牛乳				787	
	梅ごはん		米	うめごはんの素			
	さわらのねぎ塩ソース	さわら	でん粉 油 ごま油 砂糖	長ねぎ レモン	中華だし 塩 こしょう	36.9	
	海鮮（かいせん）炒め	豚肉 えび かつお節	油	玉ねぎ もやし キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	19%	
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし		
12木	牛乳	牛乳				755	
	ナン		ナン				
	バターチキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	油 ジャがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉	27.4	
	フラワーソテー		油	カリフラワー ブロッコリー コーン	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	15%	
	あじさいポンチ		カクテルゼリー	パイナップル もも りんご			
13金 郷土食 宮城県	牛乳	牛乳				879	
	ごはん		米				
	油麴丼（あぶらふどん）の具	鶏肉 スクランブルエッグ	油 油麴 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ さやいんげん	しょうゆ みりん 和風だし	32.2	
	はっと汁	鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	すいとん	にんじん ごぼう 干ししいたけ だいこん 長ねぎ	酒 和風だし		15%
	ずんだ餅		白玉団子 三温糖	枝豆	塩		
16月	牛乳	牛乳				781	
	ビビンバ風炊込みごはん	豚肉 みそ	米 油 三温糖 ごま油	にんじん ぜんまい にら もやし	しょうゆ 酒 塩 コチジャン 豆板醤		
	揚げだし豆腐	揚げだし豆腐	油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ こねぎ	しょうゆ 酒	29.6	
	キャベツのナムル		三温糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢		
	とうもろこしの 華風（かふう）スープ	鶏卵	でん粉	にんじん 干ししいたけ チンゲン菜 クリームコーン	中華だし 酒 塩	15%	

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー （kcal）
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料	たんぱく質 （g）
17 火	牛乳	牛乳				785
	ツイストパン		ツイストパン			
	白身魚の香草（こうそう）焼き	スケソウダラ	マヨネーズ パン粉		香草ミックス	
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩	32.1
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	油 ポテトニョッキ	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース 塩 こしょう	
	レモン豆乳パンナコッタ		レモン豆乳パンナコッタ			
18 水	牛乳	牛乳				777
	ごはん		米			
	ガパオライスの具	鶏肉 豚肉 大豆	油 オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン	塩 こしょう しょうゆ みりん 豆板醤 オイスターソース ナンブラー バジルペースト	33.7
	チーズオムレツ	チーズオムレツ				
	クイッティオのスープ	鶏肉 かまぼこ	油 米粉めん	干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ	中華だし チキンがらスープ しょうゆ 塩 こしょう	17%
19 木 食育の日	牛乳	牛乳				747
	ごはん		米			
	とび魚の竜田揚げ	とび魚の竜田揚げ	油			30.0
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん	
	具だくさんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	和風だし	
	さくらんぼ			さくらんぼ		16%
20 金	牛乳	牛乳				876
	地粉うどん		地粉うどん			
	なすうどん汁	豚肉 油揚げ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす 干しいたけ しょうが 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	31.3
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	
	抹茶（まっちゃ）蒸しパン	鶏卵 牛乳	チョコチップ 小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 抹茶	
23 月	牛乳	牛乳				788
	子どもパン		子どもパンスライス			
	クロッケ		クロッケ 油		中濃ソース	28.9
	せんキャベツ			キャベツ にんじん	塩	
	コーンスープ	鶏肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	
	味付小魚	味付小魚				15%
24 火	牛乳	牛乳				845
	コーンピラフ	ウィンナー	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう	
	赤魚のバシルソース焼き	赤魚のバシルソース漬け				36.0
	グリーンサラダ		油 三温糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう	
	チキンスープ	鶏肉	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう	
	チーズドック		チーズドック			17%
25 水	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				858
	ごはん		米			
	揚げ餃子	餃子	油			28.1
	麻婆茄子（まーぼーなす）	豚肉 大豆 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ なす ピーマン	酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし 塩 こしょう	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 うずら卵 わかめ	油 ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	13%
26 木	牛乳	牛乳				891
	麦めし		米 米粒麦			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	29.1
	海藻（かいそう）サラダ	海藻ミックス	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ コーン	しょうゆ 酢	
	レモンケーキ	鶏卵 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター グラニュー糖	レモン レモンピール	ベーキングパウダー	
27 金	牛乳	牛乳				752
	地粉うどん		地粉うどん			
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	33.3
	笹かまの磯辺揚げ	笹かまぼこ あおのり	小麦粉 油			
	小松菜のごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	小松菜 もやし	しょうゆ	
	冷凍パイナップル			パイナップル		18%
給食回数		20回	学校給食摂取基準		エネルギー 830 kcal	803 kcal
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%			31.6g（15.7%）

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

～日本全国郷土食めぐり～



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。
6月は「宮城県」です。宮城県は、東北地方中部に位置し、西には奥羽山脈が連なり、東には仙台平野が広がっています。「油麴丼」は、肉の代わりに油麴を卵とじにしてご飯にのせて食べる県北地域の名物です。「はっと汁」は、小麦粉を練って薄く伸ばして茹でたものを季節の野菜や鶏肉、かつお節と一緒にに入れて食べる汁料理です。「ずんだ餅」は、枝豆をつぶして砂糖で甘く煮た餡をからめて食べます。