

令和6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		
3月	みかんジュース			みかんジュース		811	
	ごはん		米				
	あじフライ	あじフライ	油				中濃ソース
	肉じゃが	豚肉	油 ジャがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく だけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん		29.7
	きのこ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ほんしめじ まいたけ えのきだけ 長ねぎ	和風だし		
チーズ	チーズ				15%		
4火	牛乳	牛乳				774	
	ツイストパン		ツイストパン				
	マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 あさり チーズ 牛乳	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ カンシャオチャーレ 塩 こしょう		34.8
	チキンサラダ	ささみ水煮	三温糖	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		18%
	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		
5水	牛乳	牛乳				851	
	ごはん		米				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油				中濃ソース
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		32.3
	なすの味噌汁	厚揚げ みそ	じゃがいも	なす 玉ねぎ	和風だし		15%
ソーダーゼリー		ソーダーゼリー					
6木	牛乳	牛乳				790	
	コッペパン		コッペパンスライス				
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース		
	焼きそば	豚肉 油揚げ	油 中華めん	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	ウスターソース 焼きそば粉末ソース 塩 こしょう		33.7
	とうもろこしの華風スープ	鶏卵	でん粉	にんじん 干しいたけ クリームコーン チンゲン菜	中華だし 酒 塩		17%
7金	ブレーンジョア	ブレーンジョア				807	
	ごはん		米				
	ビビンバの具	豚肉 みそ	油 三温糖 ごま油	にんじん ぜんまい ほうれん草 もやし にら	しょうゆ 塩 コチジャン		32.9
	お好みタコ	たこ 大豆 鶏卵 かつお節	小麦粉 油	にんじん 長ねぎ キャベツ コーン	中濃ソース		
	わかめスープ	かまぼこ 豆腐 うずら卵 わかめ	ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ チンゲン菜	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		16%
10月	牛乳	牛乳				836	
	梅ごはん		米	うめごはんの素			
	とび魚の竜田揚げ	とび魚の竜田揚げ	油				34.0
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし		16%
チーズドック		チーズドック					
11火	牛乳	牛乳				863	
	地粉うどん		地粉うどん				
	カレー南蛮うどん汁	豚肉 油揚げ	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし カレー粉 カレールウ しょうゆ		36.2
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	油		中濃ソース		
	枝豆			えだまめ	塩		17%
冷凍みかん			冷凍みかん				
12水	牛乳	牛乳				799	
	ごはん		米				
	麻婆茄子	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		29.0
	焼き餃子	餃子					
	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ	油 はるさめ	干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		15%
牛乳プリン	牛乳プリン						
13木	牛乳	牛乳				766	
	子どもパン		子供パンスライス				
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース		
	キャベツのベーコン炒め	ベーコン	油	キャベツ コーン	塩 こしょう		24.1
	ミネストローネ	ウィンナー	じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう		13%
さくらんぼ			さくらんぼ				

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	
14 金	牛乳	牛乳				823
	ごはん		米			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 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	29.5
	オムレツ	オムレツ				14%
17 月	海藻サラダ	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	787
	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	さばのみそかけ	さば みそ	砂糖 でん粉		酒 みりん	32.6
	小松菜のおひたし	干ひじき	油	小松菜 もやし	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	17%
水まんじゅう		水まんじゅう				
18 火 郷土食 長崎県	牛乳	牛乳				817
	中華めん		中華めん			
	チャンポンめん汁	豚肉 いか えび かまぼこ	油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ きくらげ	チキンからスープ 豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう	36.9
	浦上そば	豚肉 さつま揚げ	油 ごま油 三温糖 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく もやし	酒 みりん しょうゆ	18%
19 水	カステラ	鶏卵	プレミックス粉 油 砂糖 はちみつ 中ざら糖			829
	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	タコスライスの具	豚肉 大豆 みそ チーズ	油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう	35.0
	半熟目玉焼き	半熟目玉焼き				17%
	コンソメスープ	ベーコン	ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
ヨーグルト	ヨーグルト					
20 木	牛乳	牛乳				749
	ナン		ナン			
	バターチキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 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	27.9
	フラワーソテー	ベーコン	油	ブロッコリー カリフラワー	塩 こしょう	15%
21 金	フルーツココ		ナタデココ ぶどうゼリー	パイナップル みかん		754
	牛乳	牛乳				
	こうのとり伝説米ごはん		こうのとり伝説米			
	赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬け				37.1
	なすと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	油 三温糖 ごま	しょうが にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	
呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	20%	
レモン豆乳パンナコッタ	レモン豆乳パンナコッタ					
24 月 世界の料理 スウェーデン	牛乳	牛乳				751
	山型食パン		山型食パン			
	ヤンソンさんの誘惑	いわし(アンチョビ) 牛乳 生クリーム チーズ	フレンチポテト バター パン粉	玉ねぎ	塩 こしょう	27.7
	ピッツァパンナ	ベーコン	バター	にんにく にんじん 玉ねぎ なす 赤パプリカ ピーマン	白ワイン 塩 こしょう	
	肉団子のトマトスープ	肉団子		にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	
冷凍りんご			りんご		15%	
25 火	牛乳	牛乳				832
	地粉うどん		地粉うどん			
	なめこおろしうどん汁	鶏肉	油	にんじん だいこん なめこ 小松菜 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ	38.4
	とり天	鶏肉 鶏卵	小麦粉 油		塩 こしょう 酒	18%
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 ジャガイモ 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	
味付小魚	味付小魚					
給食回数		17回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		802 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		32.5g (16.2%)	

*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~



長崎県

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「長崎県」です。長崎県は日本の食の玄関口、現代の食文化のはじまりと言われています。半島と岬が多い長崎県は平坦な地が少なく、山岳や丘陵地が多いことから、長崎市は坂の街と言われています。長崎は海の幸、山の幸両方の食材に恵まれているのもこうした地形が大きく影響しています。長崎といえば、カステラのイメージが強いですが、ポルトガルの船員たちが初めて長崎に足を踏み入れた時、持ってきた食品の中にカステラがあり、そこから洋菓子が普及されていきました。