

令和8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				調味料	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)			
1月	牛乳	牛乳					770
	黒パン		黒パン				
	ツナとマカロニのホワイトソース和え	まぐろ水煮 チーズ 牛乳	オリーブ油 バター マカロニ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パセリ	パセリ	26.6
	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		
	トマトスープ	鶏肉	油	にんにく 玉ねぎ はくさい トマト	コンソメ トマトソース ケチャップ オレガノ 塩 こしょう		14%
	豆乳プリン		豆乳プリン				
2火	牛乳	牛乳					793
	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 にんにく 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		25.3
	花野菜のアーリオオーリオ		オリーブ油	ブロッコリー カリフラワー にんにく	とうがらし 塩 こしょう		13%
	あじさい寒天ゼリー	粉寒天	砂糖 カクテルゼリー グレープシロップ				
3水	牛乳	牛乳					773
	ごはん		米				
	さばの塩焼き	塩さば					
	もやしの炒め物	豚肉	三温糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんにく もやし 干しいたけ ビーマン 赤パプリカ	しょうゆ 酒 豆板醤 塩		38.0
	なめこ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんにく なめこ 長ねぎ	和風だし		20%
4木	牛乳	牛乳					807
	子どもパン		子どもパン				
	かつお竜田のトマトソース	かつお竜田揚げ	油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		38.9
	キャベツソテー		油	コーン キャベツ いんげん	コンソメ 塩 こしょう		19%
	ポテトスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
5金	いちごジョア	いちごジョア					757
	ごはん		米				
	白身魚の南蛮漬け	たらでん粉付	油 三温糖 ごま ごま油	長ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ とうがらし		
	いかのかみかみ炒め	豚肉 厚揚げ いか	油 三温糖 でん粉	しょうが ごぼう 干しいたけ にんにく チンゲン菜 長ねぎ	酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし		35.4
	肉団子スープ	肉団子	はるさめ	にんにく だけのこ キャベツ もやし 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		19%
8月	牛乳	牛乳					752
	チャーハン	焼豚 なた	米 油	長ねぎ にんにく ビーマン	中華だし 塩 こしょう		
	フォーハイ	鶏卵 かまぼこ	ごま油 三温糖 でん粉	にら だけのこ	塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 チキンガラスープ		27.7
	ビーフンの中華スープ	鶏肉	油 ビーフン ごま油	にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		15%
	杏仁豆腐	杏仁風デザート		パイン もも			
9火	牛乳	牛乳					773
	ごはん		米				
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ	三温糖 でん粉	ほんしめじ 干しいたけ えのきたけ	みりん しょうゆ		31.3
	大豆とひじきの炒め煮	干ひじき 大豆 厚揚げ	油 三温糖	にんにく こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		16%
	みそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんにく 長ねぎ 小松菜	和風だし		
10水	牛乳	牛乳					755
	コッペパン		コッペパン				
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース		
	筍わかめのソテー	筍わかめ	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ コーン	しょうゆ コンソメ		26.6
	白花豆のミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ だいこん トマト	コンソメ トマトソース オレガノ 塩 こしょう		14%
	冷凍みかん			冷凍みかん			
11木	牛乳	牛乳					874
	ごはん		米				
	あじの梅香焼き	あじの梅香漬け					
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 焼き竹輪	油 じゃがいも 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	和風だし しょうゆ		41.6
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも 油	にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし		19%
	チーズドック		チーズドック				
12金 郷土食 神奈川県	牛乳	牛乳					762
	中華めん		中華めん				
	サンマーメン	豚肉	油 ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ いんげん	しょうゆ たらスープ白湯 和風だし 酒 塩 酢		32.3
	ポーク焼売	ポーク焼売					
	のらぼう菜のおひたし	かつお節		はくさい のらぼう菜	しょうゆ みりん		17%
15月	牛乳	牛乳					772
	はちみつパン		はちみつパン				
	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		25.1
	コーンポテト		油 じゃがいも	コーン いんげん	塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ えのきたけ パセリ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう		13%
	アゼロラ豆乳ゼリー		青梅ゼリー				
16火	牛乳	牛乳					882
	ごはん		米				
	家常豆腐	豚肉 みそ 厚揚げ	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんにく キャベツ 長ねぎ 干しいたけ だけのこ ビーマン	酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし		31.4
	トックスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	油 ごま油 トックもち でん粉	にんにく しめじ はくさい にら	チキンガラスープ しょうゆ 塩		
	大学芋	大豆	さつまいも 油 三温糖 でん粉 ごま 水あめ		しょうゆ		14%

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	
17 水	牛乳	牛乳				749
	鶏肉とごぼうの炊込みごはん	鶏肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖	にんじん ごぼう しょうが 枝豆	和風だし しょうゆ 酒 塩	
	磯華卵巻き	磯華卵巻き				32.2
	ほうれん草のおひたし		油 三温糖	ほうれん草 もやし	しょうゆ	17%
	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし	
18 木	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				797
	ナン		ナン			
	バターチキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉	30.6
	フランクフルト	フランクフルト				
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 こしょう	15%
19 金 <small>食育の日</small>	牛乳	牛乳				802
	ごはん		米			
	いわしの蒲焼き	いわしでん粉付	油 三温糖		しょうゆ みりん	
	大根のサラダ		三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	29.0
	貝だくさんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	和風だし	14%
	大福もちアイス		大福もちアイス			
22 月	牛乳	牛乳				802
	ジャンバラヤ	ウィンナー	米 油	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト いんげん	パプリカ 塩 白ワイン ケチャップ 洋風だし チリパウダー カレー粉 こしょう	
	チーズオムレツ	チーズオムレツ			ケチャップ	31.5
	ほうれん草とコーンのソテー		油	コーン ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう	
	ビーンズチャウダー	鶏肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも 油	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	16%
	さくらんぼ			さくらんぼ		
23 火	牛乳	牛乳				834
	ごはん		米			
	鯖の薬味ソースがけ	さわら	でん粉 油 砂糖 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酢	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 厚揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ	36.0
	団子入りけんちん汁	鶏肉 油揚げ	油 白玉団子	にんじん ごぼう 干しいだけ だいこん 長ねぎ	酒 和風だし しょうゆ	17%
24 水	牛乳	牛乳				843
	シュガー揚げパン		コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖		塩	
	ミートボールのトマト煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ トマト トマトピューレ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう	27.1
	コーンスープ	ベーコン 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	13%
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
25 木	牛乳	牛乳				767
	ごはん		米			
	野菜のうま煮丼の具	豚肉 さつまいも 厚揚げ	油 三温糖 でん粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ 干しいだけ だけのこ ほうさい きくらげ	中華だし しょうゆ 酒 ケチャップ 塩	28.4
	もやしのナムル	わかめ	三温糖 ごま油 ごま	もやし にんにく ほうれん草	しょうゆ 酢	15%
	黒糖蒸しパン	牛乳 鶏卵	小麦粉 バター 黒砂糖		ベーキングパウダー	
26 金	牛乳	牛乳				772
	地粉うどん		地粉うどん			
	なす入り田舎うどん汁	鶏肉 油揚げ	油 ごま油	にんじん ごぼう 干しいだけ なす 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ	31.1
	大豆とじゃがいもの甘辛揚	大豆	じゃがいも でん粉 油 砂糖		酒 しょうゆ	16%
	あっさり和え			キャベツ もやし たくあん漬		
29 月	牛乳	牛乳				778
	ごはん		米			
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	29.4
	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	15%
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
30 火	牛乳	牛乳				778
	ツイストパン		ツイストパン			
	白身魚の香草焼き	たら	オリーブ油	にんにく	香草ミックス 塩	
	なすとトマトのペンネ	鶏肉 チーズ	オリーブ油 マカロニ	にんにく なす 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ トマト トマトピューレ	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう	34.0
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	17%

給食回数

22回

学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal

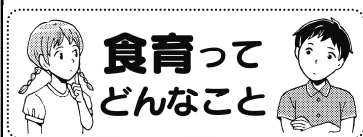
791 kcal

たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%

31.4g (15.9%)

*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。

*使用する食材の産地は、鴻巣市のホームページに掲載されています。なお、天候等の影響により、変更になることもあります。こちらのQRコードよりご覧ください。



食育って どんなこと

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。



～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

～日本全国郷土食めぐり～



神奈川県

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「神奈川県」のサンマーメンを実施します。サンマーメンとは、魚のさんまがのっているラーメンではなく、シャキシャキ野菜のあんかけがのったラーメンで、まかない食として食べられていたものが始まりと言われています。たくさんの野菜が食べられるので、栄養価も優れています。また、シューマイは列車内で食べることを想定し、冷めてもおいしいシューマイが開発されました。今では横浜名物として親しまれています。