



令和7年

6月

中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	牛乳 ごはん みそけんちん汁 いかフライ●ソース ◇玉葱のサラダ（和風たまね ぎ） パック入り小魚	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 赤イカ かたくちいわし	牛乳	人参	大根 玉葱 キャベツ とうもろこし きゅうり	精白米 里芋 こんにゃく パン粉 砂糖	油	751	33.7	パック入り小魚にはカル シウムが多く含まれてい ます
3	火	牛乳 麦ごはん ◇カレーライス チキンナゲット(2個) アスパラのソテー	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 グリーンアスパラ ガス	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ	精白米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油	875	33.0	旬の食べ物 「グリーンアスパラガ ス」
4	水	牛乳 ごはん ためき汁 豚肉のねぎ味噌焼き 切り干し大根のサラダ（野菜和 風）	油揚げ さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	ごぼう 生姜 長葱 切干し大根 きゅうり 大豆もやし	精白米 こんにゃく 里芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	794	37.9	かみかみ献立 よく噛んで食べましょ う！
5	木	バターロール 牛乳 ◇コンソメスープ 鮭のバジルチーズフライ カラフルサラダ（野菜イタリア ン）	レバー入りウイン ナー 鮭	牛乳 チーズ	人参 小松菜 バジル	玉葱 キャベツ 枝豆	バターロール じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	858	33.0	カラフルサラダにはじゃ がいも・人参・枝豆など の野菜が入っています
6	金	牛乳 ごはん 青梗菜のスープ 厚揚げの中華ソースがけ 麻婆なす	鶏肉 あさり なると 生揚げ 豚肉 大豆ミート	牛乳	青梗菜 赤ピーマン	緑豆もやし 生姜 にんにく 揚げなす きくらげ	精白米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	802	35.1	厚揚げの中華ソースがけ にはピリ辛のタレがか かっています
9	月	食パン 牛乳 ◇クラムチャウダー ブチオムライス かぼちゃと豆のサラダ（野菜 いっぱい玉葱）	あさり 卵 鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 かぼちゃ さやいんげん トマト	玉葱 マッシュルーム きゅうり	食パン じゃが芋 米	油	748	30.4	ブチオムライスは一口サ イズの小さなオムライス です
10	火	牛乳 ごはん 三郷の御御御付け コロッケ ◇豚肉といんげんの炒め物 味付のり	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 さやいんげん	大根 長葱 玉葱 生姜	精白米 じゃが芋 こんにゃく パン粉 でん粉 砂糖	油	783	28.4	彩の国ふるさと学校給食 月間献立
11	水	牛乳 ごはん ◇酢豚 ししゃもフリッター（2個） 海草サラダ（中華）	豚肉 うずら卵 カラフトシヤモ	牛乳 海藻ミックス	人参 赤ピーマン	玉葱 椎茸 竹の子 きゅうり キャベツ 緑豆もやし	精白米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	852	30.1	ししゃもフリッターは頭 から丸ごと食べられます
12	木	牛乳 ごはん つみれのすまし汁 沖あみかき揚げ ●天丼のタレ ひじきの炒め煮	すけそくだら 厚揚げ あさり 鶏肉	牛乳 ひじき 沖あみ	小松菜 さやいんげん 人参 春菊	長葱 枝豆 玉葱	精白米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	763	28.7	沖あみは、甲殻類の1つで エビに似た食材です
13	金	ホット中華めん 牛乳 豚骨ラーメン 春巻 キャベツの中華サラダ（棒々鶏 みそ）	焼き豚 なると 春巻	牛乳	人参 青梗菜	竹の子 長葱 きくらげ メンマ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり 大豆もやし	中華麺 小麦粉	油 豚脂	754	27.2	ラーメンの汁は1人1.5杯 分です。丼碗に盛り付け てください
16	月	牛乳 ごはん 田舎汁 いわしの梅煮 野菜のごま炒め	鶏肉 生揚げ 味噌 鰯 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 梅肉 キャベツ 緑豆もやし	精白米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	776	37.5	いわしはやわらかく煮て いるので、丸ごと食べら れます
17	火	パインパン 牛乳 ラビオリスープ チキンのレモンガーリック焼き ◇ポテトサラダ（マヨネーズ）	ラビオリ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	パインパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	マヨネーズ	793	29.4	パインパンはパイナッ ルの入ったパンで1学期 限定です
18	水	牛乳 ごはん レタスのスープ あじの南蛮漬け ニンニクの芽の炒め物	鶏肉 えび 鶏卵 あじ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん にんにくの芽	レタス きくらげ 長葱 生姜 にんにく 竹の子	精白米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	797	40.8	南蛮漬のタレは甘酢に長 葱等が入っていて食が進 む味付けになっています
19	木	牛乳 ★かて飯 吉野汁 ゼリーフライ のらぼう菜のごま和え（焙煎ご ま）	鶏肉 おから 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん のらぼう菜 赤ピーマン	ごぼう 椎茸 かんぴょう 玉葱 しめじ 大根 長葱 キャベツ 緑豆もやし	精白米 砂糖 小麦粉 里芋 でん粉 じゃが芋	油	762	27.2	彩の国ふるさと学校給食 月間献立
20	金	牛乳 麦ごはん ◇ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワーの アーリオオーリオ さくらんぼ（2個）	豚肉 レバーそぼろ いか あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 カリフラワー さくらんぼ	精白米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	794	28.5	季節の果物 「さくらんぼ」
23	月	牛乳 ごはん つみっこ 鯖深谷ねぎ香り焼き ごぼうサラダ（和風あわせ）	鶏肉 サバ	牛乳	人参 小松菜	長葱 しめじ ごぼう 大根 きゅうり	精白米 小麦粉 でん粉	ごま	827	32.0	彩の国ふるさと学校給食 月間献立
24	火	牛乳 ごはん 冬瓜の中華スープ 小籠包(2個) ◇えびのチリソース煮 ハスカップゼリー	鶏肉 豚肉 えび	牛乳	人参 小松菜 青葱	冬瓜 ハスカップ果汁 椎茸 玉葱 竹の子 にんにく 生姜	精白米 春雨 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	756	31.4	旬の食べ物 「冬瓜」 「ハスカップ」
25	水	牛乳 わかめごはん 豚汁 鶏肉の竜田揚げ シルバーサラダ	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう きゅうり キャベツ	精白米 じゃが芋 こんにゃく 春雨 でん粉	油 マヨネーズ	814	32.6	北中リクエスト献立
26	木	コーヒーマル 牛乳 ピタパン 焼そば ほきの香草フライ ◇ひよこ豆のカレー煮	豚肉 いか ひよこ豆 鶏肉 ホキ 大豆ミート	コーヒーマル 牛乳 チーズ	小松菜 人参 ホールトマト バジルソース	キャベツ 玉葱 にんにく 椎茸 長葱	ピタパン パン粉 蒸し中華麺 でん粉	油	890	45.6	アフリカ料理献立
27	金	牛乳 ごはん ワンタンスープ フーヨーハイ ◇焼肉炒め	鶏肉 鶏卵 豚肉 かに風味かまぼ こ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 竹の子 緑豆もやし 玉葱	精白米 ワンタン でん粉 砂糖	油	773	33.8	フーヨーハイは中華風の オムレツのことです
30	月	牛乳 ごはん 野菜の味噌汁 和風ハンバーグ 炒り豆腐	味噌 豆腐 鶏肉 豚肉 あさり佃煮 炒り卵	牛乳	かぼちゃ 小松菜 人参	長葱 キャベツ 玉葱 大根 大根おろし 椎茸 グリーンピース	精白米 砂糖 でん粉	油 豚脂	771	31.6	和風ハンバーグは大根お ろし仕立てですっぱりと 食べられます

●印はパック食品です。★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。
◇印は三郷市産の玉葱を使用した献立です。
※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

6月は食育月間です。埼玉県産食材・郷土料理や季節の食材をたくさん取り入れています。
ふるさとの食文化を味わって食べましょう！

