



6月分 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

令和8年度

Table with columns: 日・曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 献立の使用食材料 (Menu Ingredients), 栄養量 (Nutrition Amount) including Energy (kcal) and Protein (g).

かみかみ献立

埼玉県郷土料理献立

の焼けて食べまじょう飯に

埼玉県郷土料理献立

読書献立

埼玉県郷土料理献立

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
22 月	麦ごはん	精白米、米粒麦	824	29.8
	牛乳	牛乳		
	◇ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、○さいころチーズ、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○ハヤシルー、○カレールー、○ウスターソース、○トマトケチャップ、なたね油、三温糖		
	枝豆のふつら揚げ(2個)	枝豆のふつら揚げ【えだまめ、魚肉すり身(魚介類)、やまいも、卵白、でん粉、大豆油、みりん、食塩、粉末状大豆たん白、砂糖、調味料:アミノ酸】		
23 火	こんにゃくサラダ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、人参、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢(りんご)、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸等、調味料:梅肉、かつおエキス(さば)、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンブイヨン(ゼラチン)、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】	859	34.7
	ごはん	精白米		
	牛乳	牛乳		
	酸辣湯	豚肉、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:V.C、ピロリン酸第二鉄】、人参、竹の子、きくらげ、青梗菜、鶏卵、○中華用スープストック、酒、醤油、白こしょう、米酢、ばれいしょでん粉、ごま油、ラー油【食用ごま油、とうがらし】		
24 水	大山(だいせん)どりしゅうまい(2個)	大山どりしゅうまい【(具)鶏肉、たまねぎ、豚脂、砂糖、しょうが、しょうゆ、ごま油、にんにく、コーンスターチ、食塩、オイスターソース(小麦、大豆)、粉末ガラスープ(小麦、大豆、鶏、豚、ごま)、酵母エキス、こしょう、(皮)小麦粉、こんにゃく、大豆粉末、食塩、砂糖、小麦でん粉、粉末状小麦たん白、飲料水】	757	36.2
	◇えびのチリソース煮	むきえび、じゃが芋、揚げ物用なたね油、玉葱、人参、にんにく、生姜、○トマトケチャップ、醤油、酒、上白糖、○スープストック、なたね油、ばれいしょでん粉、○豆板醤		
	ワカメごはん	精白米、わかめご飯の素【わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄】		
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳【生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹】		
25 木	豚汁	豚肉、じゃが芋、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱、木綿豆腐、油揚げ、○かつおだし、○赤味噌、○白味噌、酒	862	42.6
	さけの塩焼き	甘塩鮭【秋サケ、塩】		
	小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、緑豆もやし、人参、焙煎ごまドレッシング【食用植物油(大豆)、しょうゆ、砂糖、醸造酢(りんご)、ごま、しいたけエキス、食塩、卵黄、香辛料抽出物、調味料:アミノ酸、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア】		
	フラワーロール	フラワーロール【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】		
26 金	牛乳	牛乳	811	33.3
	枝豆のクリームスープ	枝豆ペースト【枝豆、食塩】、枝豆、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、○コーンポタージュエース、食塩、白こしょう		
	ローストチキン	鶏肉、酒、醤油、上白糖、みりん		
	◇ペンネアラビアータ	マカロニ、玉葱、キャベツ、にんにく、○ツナ缶詰、あさり、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、食塩、黒こしょう、一味唐辛子、パセリ、なたね油		
29 月	ごはん	精白米、のりつくだ煮	795	35.9
	牛乳	牛乳		
	味噌けんちん汁	鶏肉、大根、人参、里芋、木綿豆腐、長葱、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌、酒		
	じゃこカツ	じゃこカツ【魚肉、魚肉すり身、玉ねぎ、人参、食塩、上白糖、魚醤、酵母エキス、加工澱粉、カードラン、(衣)生パン粉(大豆)、乾燥パン粉(大豆)、乾燥パン粉細目(大豆)、加工澱粉:パッター用、グアーガム】、揚げ物用なたね油		
30 火	五目きんぴら	豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、醤油、三温糖、みりん、なたね油、ごま油、白炒りごま	754	30.3
	麦ごはん	精白米、米粒麦		
	牛乳	牛乳		
	もずくの中華スープ	もずく冷凍、鶏肉、大根、人参、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、小松菜、○中華用スープストック、食塩、黒こしょう、醤油、ごま油、なたね油		
★注意事項	ししゃもの南蛮漬け(2個)	子持ちししゃもでん粉付【カラフトシヤモ、食塩、でん粉】、揚げ物用なたね油、白炒りごま、ごま油、にんにく、生姜、長葱、上白糖、醤油、米酢	782	33.8
	ピビンバ	豚肉、○大豆ミート、にんにく、生姜、酒、緑豆もやし、大豆もやし、人参、にら、上白糖、醤油、○豆板醤、なたね油		
	角チーズ	角チーズ【ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、重曹、ピロリン酸第二鉄】		
	水餃子	水餃子【皮:小麦粉・ミックス粉・粉末状植物性たん白(小麦)・大豆粉・食塩、食肉:豚肉・鶏肉・野菜:キャベツ・ねぎ、豚脂、しょうゆ、しょうがペースト、植物油(ごま)、みりん、砂糖、食塩、清酒、ポーウエキス、香辛料、加工デンプン、トレハロース、炭酸Ca】、人参、キャベツ、緑豆もやし、小松菜、○中華用スープストック、○ガラスープポーク&チキン、食塩、醤油、白こしょう		
★注意事項	厚揚げの中華ソースがけ	生揚げ、生姜、にんにく、白すりごま、酒、上白糖、醤油、米酢、○豆板醤、○ガラスープチキン、ばれいしょでん粉、ごま油	830	34
	青椒肉絲	豚肉、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、人参、なたね油、○オイスターソース、○中華用スープストック、上白糖、醤油、ばれいしょでん粉、酒		
★注意事項			月平均栄養量	782
★注意事項			基準栄養量	33.8
★注意事項			基準栄養量	830
★注意事項			基準栄養量	34

瑞穂中リクエレスト献立

- ★注意事項
- 印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
- ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
- ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
- ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
- ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、瑞沼学校給食センター(☎048-951-5557)へお問い合わせください。

★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。白米のみの提供はありません。

◇印は、三郷市産の玉ねぎを使用した献立です。



～6月の献立紹介～

彩の国ふるさと学校給食月間～埼玉県産の食材を使った献立や郷土料理を紹介します。

5日 かて飯、つみっこ、ゼリーフライ

かて飯は、秩父地方の郷土料理です。かて飯の「かて」には「混ぜる」という意味があります。つみっこは埼玉県北部地方の郷土料理です。小麦粉を水で練った生地をつみとるように鍋に入れることから、つみっこと呼ばれています。ゼリーフライは行田市のソルフードです。小判型であることから「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」になりました。



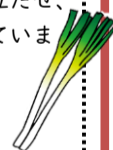
12日 肉汁うどん、味噌ポテト

埼玉県は全国有数のうどんの生産地です。肉汁うどんは、東京と埼玉をまたぐ「武蔵野うどん」の代表的な食べ方の一つです。味噌ポテトは、秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝したことがあります。小ぶりなじゃがいもを囲炉裏で焼き、味噌だれを塗って食べたのが始まりだといわれています。



19日 呉汁、深谷ねぎ、のらぼう菜

呉汁は、すりつぶした大豆(呉)と野菜を煮立たせ、味噌で味を調えた料理で、埼玉県全域で愛されています。深谷ねぎは、埼玉県深谷地方の名産品で、その生産は約130年前から始まったといわれています。のらぼう菜は、埼玉県飯能市周辺で古くから栽培されてきた、アブラナ科の野菜です。菜の花のような風味があり、苦みが少なく食べやすいです。



4日 かみかみ献立

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この週間の目的は、歯と口の健康に関する正しい知識をもって、歯の寿命を延ばすことです。4日の給食では、こんにゃくや切干大根など、噛むことを意識できる食材をたくさん取り入れました。よく噛んで食べましょう。



18日 読書献立「ポトフ」 ～ランチのアッコちゃん 柚木麻子著～

あらすじ 彼氏に振られて落ち込んでいた派遣社員の澤田三智子は、恐れている上司である、通称「アッコ女史」こと黒川敦子部長から突然、一週間のランチ交換を命じられます。アッコ女史の風変わりなお昼のコースをめぐるうち、自然と活力が湧いている自分に気づきます。

18日の給食では、本の中からポトフが登場します。「食べることは生きること」という大切なメッセージを伝えてくれる素敵な作品です。この本は、学校の図書館にも置いてあるので、給食をきっかけにぜひ読んでみてください。

