

令和6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 三郷市立岩野木学校給食センター	
実施日		 献立名	冷たい コンテナ	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		I類* (kcal)	蛋白質 (g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3	月	食パン ●パテチョコレート 牛乳 クラムチャウダー フライドチキン	メキシカンサラダ (コブサラダ)	あさり ミックスビーンズ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 さやいんげん かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム きゅうり	食パン じゃが芋 パテチョコレート 小麦粉 でん粉	油	821	36.2	アメリカ＆ メキシコ料理献立		
4	火	山菜おこわ 牛乳 たぬき汁 イカフライ	切り干し大根のサラダ (野菜いっぱい和風)	油揚げ さつま揚げ イカ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 長葱 生姜 切干し大根 きゅうり 大豆もやし わらび	白飯 こんにゃく 里芋 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油	757	30.9	かみかみ献立 よく噛んで食べましょ う！		
5	水	麦ごはん 牛乳 カレーライス 夏野菜と鶏ささみのガーリックソテー	メロン (1/8個)	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 ズッキーニ とうもろこし メロン	麦ご飯 じゃが芋	油 オリーブ油	831	28.4	季節の果物 「メロン」 メロンはバット食缶に 入っています！		
6	木	ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 フーヨーハイ	春雨サラダ (野菜いっぱい香味玉ねぎ)	肉団子 絹厚揚げ 味噌 鶏卵 かまぼこ	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン	長葱 竹の子 椎茸 キャベツ 生姜 にんにく 緑豆もやし 大豆もやし きゅうり	白飯 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油	748	26.4	肉団子の中華煮には9 種類の野菜が入ってい ます		
7	金	ごはん 牛乳 濃平汁 豚肉のゴマ味噌焼き	のらぼう菜の和え物 (柚子かつお)	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜 のらぼう菜	大根 長葱 キャベツ 緑豆もやし	白飯 里芋 でん粉 砂糖	ごま	755	40.6	彩の国ふるさと学校給 食月間献立		
10	月	ごはん 牛乳 レタスのスープ 小松菜入り餃子 (2個) ニンニクの芽の炒め物		えび ベーコン 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん にんにくの芽	レタス 椎茸 竹の子 長葱 キャベツ 玉葱	白飯 でん粉 小麦粉	油 ごま油	758	30.7	彩の国ふるさと学校給 食月間献立		
11	火	ごはん ●バックのり佃煮 牛乳 なめこの味噌汁 かれいの竜田揚げ じゃがいもの金平		豆腐 油揚げ 味噌 かれい 豚肉	牛乳 のり佃煮	小松菜 人参	長葱 なめこ 椎茸 生姜	白飯 じゃが芋 白滝 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	760	34.5	かれいはい、身が柔らか い白身魚です		
12	水	黒パン 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ 鶏肉のレモンソテー	カラフルサラダ (野菜いっぱいイタリアン)	ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ホールトマト	玉葱 マッシュルーム ズッキーニ にんにく レモン果汁 きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし	黒パン スパゲティ	油	801	41.7	スパゲティには、今が 旬の「ズッキーニ」が 入っています		
13	木	★かて飯(白飯) 牛乳 つみっこ さばの深谷ねぎ香り焼き 埼玉県産桂木ゆずゼリー		油揚げ 鶏肉 さば	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 かんぴょう 長葱 しめじ 大根	白飯 砂糖 すいとん 埼玉県産桂木ゆずゼリー	油 ごま	837	33.6	彩の国ふるさと学校給 食月間献立		
14	金	ごはん 牛乳 呉汁 かぼちゃコロッケ ●バックソース 野菜のごま炒め		大豆 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	大根 長葱 ごぼう キャベツ 緑豆もやし	白飯 里芋 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	油 ごま油 ごま	809	27.3	炒め物に使われる「ご ま」は、栄養価の高い 食材です		
17	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス こんにゃくのピリ辛炒め	さくらんぼ (2個)	豚肉 鶏レバー かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 椎茸 しめじ きくらげ さくらんぼ	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	798	25.9	季節の果物 「さくらんぼ」		
18	火	ごはん 牛乳 冬瓜の中華スープ 春巻 回鍋肉		鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン にら 赤ピーマン	冬瓜 キャベツ 竹の子 玉葱 にんにく	白飯 春雨 小麦粉	ごま油 油	748	29.2	旬の食べ物 「冬瓜」		
19	水	ごはん 牛乳 かみなり汁 みそポテト 豚肉といんげんの炒め物		鶏肉 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	長葱 大根 ごぼう 椎茸 生姜	白飯 じゃが芋 薄力粉 砂糖 白滝	ごま油 油	766	29.0	彩の国ふるさと学校給 食月間献立		
20	木	ツイストパン 牛乳 コーンポタージュ ローストチキン ポークビーンズ		鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 生クリーム	パセリ 赤ピーマン ホールトマト	とうもろこし うらごしコーン 玉葱	ツイストパン 砂糖		850	41.2	ポークビーンズは 豚肉や大豆が入ったト マト煮です		
21	金	地粉うどん 牛乳 肉汁うどん ちくわの狭山茶揚げ	もやしの和え物 (青じそ)	豚肉 かまぼこ 竹輪	牛乳 わかめ	人参 小松菜 粉茶	大根 長葱 緑豆もやし 大豆もやし きゅうり キャベツ	地粉うどん 薄力粉	油	762	34.5	彩の国ふるさと学校給 食月間献立		
24	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 五目厚焼き玉子	ごま和え (焙煎ごま)	豚肉 さつま揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉葱 こんにゃく 切干し大根 キャベツ きゅうり 椎茸 グリンピース	白飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく		787	29.0	五目厚焼き玉子には ひじきやほうれん草な どの具材が入っていま す		
25	火	★チャーハン(白飯) 牛乳 青梗菜の中華スープ あじフリッター(2個) ヨーグルト		豚肉 大豆ミート なると 鶏肉 あじ 沖あみ	牛乳 ヨーグルト あおさ	青梗菜 人参	グリンピース とうもろこし 長葱 椎茸 にんにく 緑豆もやし	白飯 春雨 小麦粉	油	748	33.0	チャーハンの具と白飯 をよく混ぜて食べま しょう		
26	水	ピタパン コーヒー牛乳 ムルキーヤ(モロヘイヤのスープ) 白花豆コロッケ ムサカ		鶏肉 豚肉 大豆ミート 白花豆	チーズ コーヒー牛乳	モロヘイヤ さやいんげん ホールトマト	キャベツ 玉葱 竹の子 長葱 揚げなす	ピタパン 春雨 マカロニ じゃが芋 パン粉 小麦粉	オリーブ油 油	808	36.2	エジプト料理献立 ピタパンにおかずをは さんで食べましょう		
27	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしの梅煮 ●バックあとひきみそ大豆	のり和え (だししょうゆ)	豚肉 生揚げ いわし あとひきみそ大豆	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 キャベツ きゅうり 緑豆もやし 梅肉	白飯 里芋 こんにゃく 砂糖		755	34.0	いわしはやわらかく煮 ているので、丸ごと食 べられます		
28	金	ごはん 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン	ひじきのナムル (ナムル)	鶏肉 あさり	牛乳 ひじき	人参 小松菜	竹の子 椎茸 にんにく きゅうり 緑豆もやし 大豆もやし 大根	白飯 でん粉 砂糖 トック	ごま油 油 ごま	775	34.9	南中リクエスト献立		

●印はバック食品です。★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します。
※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。
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

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！

彩の国メニューの
紹介



7日 「のらぼう菜の和え物」
ひき
のらぼう菜は、埼玉県の比企
郡と呼ばれる地域で栽培が盛
んな野菜です。

10日 「小松菜入り餃子」
埼玉県産の小松菜と鶏肉を
材料に取り入れた餃子です。

13日 「埼玉県産桂木ゆずゼリー」
かつらぎ
もろやま
埼玉県毛呂山町産の桂木ゆずの果
汁を使用したゼリーです。さっぱりで、
爽やかな味がします。

19日 「みそポテト」
いろり
小ぶりの芋を囲炉裏で焼き、
みそダレをぬって食べたのが。
始まり。埼玉県のとB級グルメです。

21日 「ちくわの狭山茶揚げ」
さやま
さやまし
埼玉県狭山市の粉茶を
天ぷら粉に混ぜ合わせ、
揚げたメニューです。