

学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年6月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	食品名				栄養価	
		熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
	主食とおかず	米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			

はさんで食べよう		世界の料理 ~ アメリカ ~				エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
1 (月)	はし スプーン	牛乳	コッペパンスライス コッペパン				
		主食	フランクフルト 	フランクフルト			
		主菜	ポトルケチャップ		ケチャップ		
		副菜	チリコンカン 油 砂糖	豚肉 大豆ミート ミックスビーンズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト		
2 (火)	はし	牛乳	ご飯 米			753	29.7
		主菜	豚キムチ炒め 油 砂糖 ごま油	豚肉 みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく		
		主菜	豆腐しゅうまい② 油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし		
		副菜	きゅうりの浅漬け		きゅうり 白菜 しょうが		
3 (水)	はし	牛乳	ご飯 米			741	27.7
		汁物	かきたま汁 片栗粉	さつまあげ 豆腐 卵	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ		
		主菜	メンチカツ パン粉 砂糖 油 でん粉	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ		
		副菜	ほうれん草炒め 油		ほうれん草 エリンギ にんにく		
		主菜	ポトルソース		かつお節 昆布 塩 しょうゆ		



よく噛んで食べよう！歯と口の健康週間（4日～10日）

かみかみメニューには のマークがついています

4 (木)	はし	牛乳	ご飯 米			736	27.4
		汁物	五目スープ ごま油	豚肉 豆腐 寒天	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが		
		主菜	白身魚のチリソースがけ 片栗粉 油 ごま油 砂糖	ホキ	ねぎ エリンギ しょうが にんにく		
		副菜	のりのナムル ごま油	のり	もやし 小松菜 にんじん		
5 (金)	はし	牛乳	ご飯 米			746	35.2
		主菜	中華風こんにゃく煮込み 油 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが		
		主菜	あじのねぎ塩焼き 油	あじ	にんにく あさつき		
		副菜	海藻サラダ 塩ドレッシング	海藻 海藻めん	とうもろこし		
8 (月)	はし スプーン	牛乳	ご飯 米			739	27.7
		主菜	かみかみ豚丼 油 砂糖	豚肉 昆布	しいたけ しらたき ごぼう しょうが たまねぎ にんじん にんにく		
		主菜	たこ焼き 小麦粉 揚げ玉 油 砂糖	たこ	キャベツ ねぎ しょうが		
9 (火)	はし スプーン	牛乳	ご飯 米			774	28.6
		主菜	きんぴらハヤシライス 油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	にんじん ごぼう たまねぎ にんにく パセリ トマト		
		主菜	プレーンオムレツ 砂糖 でん粉 油	卵			
10 (水)	はし	牛乳	ご飯 米			735	35.2
		汁物	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ みそ	こんにゃく しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ しょうが		
		主菜	さばの文化干し	さば			
		副菜	こんにゃくのサラダ	わかめご飯の素	こんにゃく キャベツ		

埼玉県産の食材を食べよう！地場産物活用ウィーク(11日～17日)

太字の食材は埼玉県産です




11 (木)	はし	牛乳	地粉うどん 肉うどん	地粉うどん 砂糖		755	29.3
		主菜	ゼリーフライ じゃがいも 小麦粉 油	おから	にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ		
		副菜	千草梅和え 砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜		
12 (金)	はし スプーン	牛乳	ご飯 米			736	28.2
		主菜	中華丼 油 ごま油 片栗粉	豚肉 なた	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 しょうが		
		主菜	大豆ナゲット② 油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンパウダー 水あめ	大豆粉	たまねぎ		
		副菜	のらぼう菜のからし和え 砂糖		のらぼう菜 もやし		

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
15 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布	737	28.6
			汁物	彩の国すまし汁		豆腐 さつまあげ	えのき ねぎ 小松菜 にんじん				
			主菜	豚肉の竜田揚げ風	片栗粉 油	豚肉	しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ			
			副菜	キャベツの香り漬け			キャベツ きゅうり ゆず	かつおだし 塩			
16 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				しょうゆ みりん 酒	752	31.9
				しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油	油揚げ ツナ	しゃくし菜				
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
			主菜	だし巻きたまご	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩			
17 (水)	学校総合体育大会二市大会のため給食なし										
18 (木)											
19 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	こどもパン	こどもパン				ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩	743	26.6
			汁物	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん 野菜ペースト にんにく セロリ パセリ トマト				
			主菜	いわしのフライ②	パン粉 でん粉 小麦粉 油	いわし 大豆粉	茶	塩 こしょう			
				ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース						
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
			デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
22 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				かつお節 昆布	738	27.6
			汁物	枝豆呉汁	油	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 枝豆				
			主菜	かつおカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 油 でん粉	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩			
				ボトルソース				ソース			
副菜	ひじきのサラダ	オニオンドレッシング	ひじき	きゅうり にんじん とうもろこし							
23 (火)	はし スプーン	コー ヒー 牛乳	主食	ご飯	米				コンソメ がらスープ こしょう 塩	793	26.6
			汁物	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ				
			主菜	デミグラスソース ハンバーグ	豚脂 砂糖 デミグラスソース 油	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ウスターソース			
				副菜	白菜とピーマンの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	白菜 ピーマン たくあん			
24 (水)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	ホット中華めん				こしょう かつお節 塩 みりん 中華スープ しょうゆ	736	33.1
				和だしラーメン	油 ごま油	豚肉 なんと いわし粉	メンマ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが				
			主菜	ヤンニョム厚揚げ	砂糖 ごま油	厚揚げ	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ			
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ			
25 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				しょうゆ 豆板醤 中華スープ	757	28.0
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ にんじん にら				
			主菜	揚げぎょうざ②	豚脂 パン粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	鶏肉	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
26 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				コンソメ こしょう 塩	740	30.0
			汁物	クリームスープ	ベシヤメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ				
			主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード			
			副菜	カラフルポテトサラダ	じゃがいも はちみつ マヨネーズ (卵不使用)		きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	酢 こしょう 塩			
29 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ	745	31.3
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ				
			主菜	油淋鶏②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	酢 しょうゆ 酒			
			副菜	キャベツのレモン漬け			キャベツ にんじん レモン果汁	塩			
30 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				コンソメ ベイリーフ	824	29.6
				★ポークカレー	油 砂糖 カレールウ	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが トマト				
			主菜	コロツケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 マーガリン コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩			

6月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5 未満
給食センター 平均	754	30.1	25.0	102.2	2.9

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。