

6月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう

令和6年度



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名				エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑	エネルギー kcal		
3	月	ご飯	○	ソース	手作りチキンカツ ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 ⑤さつまいもチップス	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	760	31.0	
					イワシを丸ごと、梅とともに煮つけた、ごはんがすむ一品！	ご飯、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、じゃが芋、さつまいもチップス	牛乳、鶏肉、ひじき、ハム、油揚げ、味噌	人参、セロリ、キャベツ、きゅうり、生姜、玉ねぎ、小松菜			
4	火	ご飯	○		鰯の梅煮 豚肉と白滷の炒め物 かみなり汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鰯の梅煮、豚肉、鶏肉、豆腐	白滷、枝豆、生姜、小松菜、人参、大根	674	29.1	
5	水	ご飯	○		スタミナ丼 野菜のふっくら寄せ甘酢あん 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、野菜のふっくら寄せ	玉ねぎ、もやし、人参、にら、生姜、にんにく、大根、きゅうり	729	33.0	
6	木	スパゲッティ	○		ボロネーゼ 小さいな粉揚げパン グリーンサラダ	豆腐ブレッド スパゲッティ、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、きな粉	玉ねぎ、人参、エリンギ、セロリ、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、ピーマン	810	36.4	
10	月	ご飯	○		鰯の文化干し ごぶびら すいとん	ご飯、ごま、油、砂糖、すいとん	牛乳、鰯文化干し、豚肉、昆布、鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、大根、小松菜、ねぎ、椎茸	790	31.8	
11	火	ご飯	○	お茶	根菜と鶏肉のピリ辛煮 厚焼き玉子 小松菜のポン酢和え	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、厚焼き玉子	お茶、玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、キムチ、もやし、小松菜、レモン	558	24.9	
12	水	中華麺	○		もやしラーメン 中華ラビオリ フルーツポンチ	中華麺、油、片栗粉、中華ラビオリ、ゼリー	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、チンゲン菜、人参、きくらげ、にんにく、生姜、ミックストルーツ、みかん	765	28.3	
13	木	ツイストパン	○		鶏肉の唐揚げ イカとコーンのソテー ABCスープ	パン、片栗粉、油、マカロニ	牛乳、鶏肉、イカ、ベーコン	生姜、とうもろこし、人参、枝豆、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	723	35.3	
14	金	ご飯	○		ポークカレー タコナゲット（2個） 手作り福音漬け	ご飯、じゃが芋、油、はちみつ、小麦粉、バター、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、タコナゲット	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、りんご、大根、きゅうり、ごぼう	868	30.7	
17	月	わかめご飯	○		鰯の南蛮漬け 大根ときゅうりのオイル漬け 沢煮椀	わかめご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鰯澱粉付、豚肉、かまぼこ	ねぎ、大根、きゅうり、ごぼう、筍、人参、小松菜、椎茸	687	29.8	
18	火	コッペパン スライス	コーヒー ミルク		焼きワインのケチャップソース あじさいサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター	コーヒーミルク、ワイン、鶏肉、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、紫キャベツ、とうもろこし、人参	731	27.0	
19	水	地粉うどん	○	ところざわ屋	きつねうどん 野菜のかき揚げ 荒田さんちの枝豆 ⑤★ほうじ茶プリン	うどん、砂糖、かき揚げ、油、ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、枝豆	836	28.4	
20	木	ご飯	○		マーポーなす 鶏肉の照り焼き 中華サラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉	なす、筍、玉ねぎ、人参、椎茸、にんにく、生姜、キャベツ、もやし	698	33.6	
21	金	ご飯	○		イカの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め 豆腐のすまし汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、ベーコン、豆腐、かまぼこ	生姜、切り干し大根、人参、玉ねぎ、にんにく、ほうれん草	694	30.2	
24	月	ご飯	○		ハンバーグのおろしソース ほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、鰯節、味噌	大根、生姜、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ	675	25.0	
25	火	ナン	○		カレーピーンズ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	ナン、油、砂糖、小麦粉、バター、かぼちゃコロッケ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、キャベツ、とうもろこし	842	33.1	
26	水	チキンピラフ	○		鰯のパン粉焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	チキンピラフ、じゃが芋、ごまドレッシング、油	牛乳、ベーコン 鰯のマスタードパン粉焼き、	ごぼう、とうもろこし、人参、キャベツ、玉ねぎ、セロリ	718	28.0	
27	木	ご飯	○		ビビンバ ビビンバナムル わかめスープ	ご飯、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、豆腐	切り干し大根、にんにく、もやし、ほうれん草、生姜、人参、玉ねぎ	660	31.2	
28	金	中華麺	○		塩ラーメン 春巻 小玉すいか	中華麺、ごま、油、春巻	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、ねぎ、とうもろこし、きくらげ、にんにく、生姜、すいか	753	26.1	

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。

☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

☆ ⑤は学校配達になります。

☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

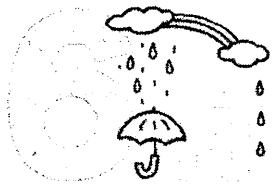
食物アレルギー代替食品
(乳)19日(水)

★ほうじ茶プリン → ももゼリー

平均栄養量

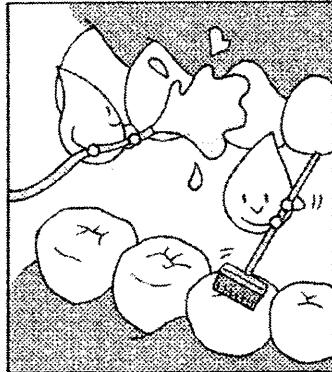
735

30.2



給食だより

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきます。だ液には歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、虫歯を予防する働きがあります。あわてて食べると、かまことに飲みこむことになり、消化も悪くなりまます。「もぐもぐ、ごっくん」と、きちんとかんでいるか、意識しながら食べましょう。

◎6/4~10は「歯と口の健康週間」！カミカミ献立として、「さつま芋チップス」が登場します。

よくかんで食べると、さつま芋の素朴な甘みが感じられますよ！お楽しみに。

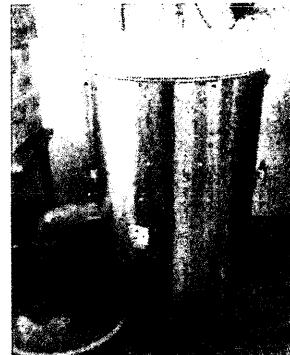
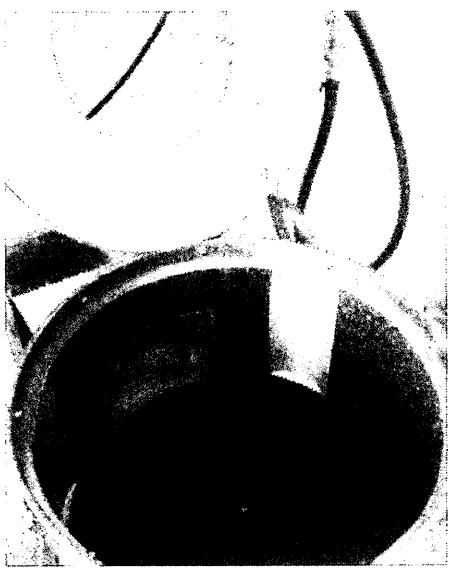
～給食センターの調理器具を紹介します～



★クイス★

この円柱の調理器具は、

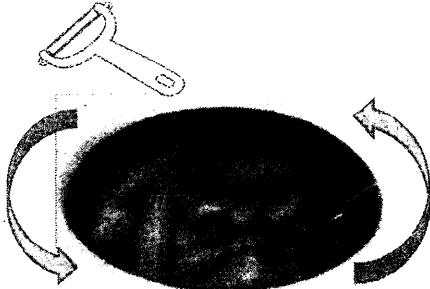
何でしょうか？



上部が開いて、食材が入ります。内側は黒く、ゴツゴツしています。人参やじゃが芋に使います。



答え…ピーラー（球根皮むき器）



この器具に食材を入れ、洗濯機のように水を入れながら回転させます。内側のゴツゴツが「やすり」になっていて、皮をむきながら、食材を洗いあげます。

多い日で 200 kgほどのじゃが芋や、人参を使う給食センターでは、欠かせない調理器具です。