



# 6月 学校給食献立



熊谷市教育委員会  
熊谷市立妻沼西中学校

| 日曜日                               | 献立            |    |                                             | 体の中での働き                         |                            |                             |                         |                            |                                    | エネルギー<br>Kcal<br>たんぱく質<br>g |
|-----------------------------------|---------------|----|---------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|                                   | 主食            | 牛乳 | おかず                                         | 体の組織を作る(赤)                      |                            | エネルギーのもとになる(黄)              |                         | 体の調子を整える(緑)                |                                    |                             |
|                                   |               |    |                                             | 1群                              | 2群                         | 5群                          | 6群                      | 3群                         | 4群                                 |                             |
| 1<br>(月)                          | 給食なし          |    |                                             |                                 |                            |                             |                         |                            |                                    |                             |
| 2<br>(火)                          |               |    |                                             |                                 |                            |                             |                         |                            |                                    |                             |
| 3<br>(水)                          |               |    |                                             |                                 |                            |                             |                         |                            |                                    |                             |
| 4<br>(木)                          | フランスパン        |    | チキントマトソース焼き<br>かみかみあえ<br>オニオンスープ<br>いちごジャム  | 鶏肉・するめ<br>ハム・豚肉<br>ベーコン         | 牛乳<br>チーズ                  | フランスパン<br>砂糖<br>じゃが芋        | 油                       | トマト・パセリ<br>人参・小松菜<br>ほうれん草 | にんにく<br>大根・玉葱<br>とうもろこし<br>ソテリオニオン | 808<br>36.3                 |
| 5<br>(金)                          | もやし<br>ラーメン   |    | 春巻き<br>春雨サラダ                                | 豚肉<br>ハム                        | 牛乳                         | 中華麺<br>片栗粉<br>緑豆春雨          | 油                       | 人参・にら<br>青梗菜<br>小松菜        | 生姜・きゅうり<br>もやし・ねぎ<br>キャベツ          | 784<br>27.8                 |
| 8<br>(月)                          | ぶどう<br>パン     |    | チーズオムレツ<br>マカロニのヒリヒリ煮<br>ゆで野菜               | チーズオムレツ<br>鶏肉・ベーコン<br>むきえび      | 牛乳                         | ぶどうパン<br>マカロニ<br>じゃが芋       | 油<br>マヨネーズ              | 人参・小松菜<br>ミニトマト<br>ブロッコリー  | 玉葱                                 | 826<br>31.3                 |
| 9<br>(火)                          | ご飯            |    | いわしの蒲焼<br>大豆の磯煮<br>じゃが芋とわかめの味噌汁<br>オレンジ     | いわし・豚肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ<br>大豆・味噌 | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ           | 白飯<br>砂糖・じゃが芋<br>こんにゃく      | 油                       | 人参                         | 生姜・玉葱<br>さやいんげん<br>オレンジ            | 833<br>33.8                 |
| 10<br>(水)                         | ポーク<br>カレー    |    | 大豆とじゃこのかりかり揚げ<br>手作り福神漬け<br>ヨーグルト           | 豚肉<br>大豆                        | 牛乳・チーズ<br>ヨーグルト<br>ちりめんじゃこ | 白飯・砂糖<br>じゃが芋<br>かたくり粉      | 油                       | 人参                         | にんにく・生姜<br>玉葱・きゅうり<br>大根           | 922<br>31.1                 |
| 11<br>(木)                         | パイン<br>パン     |    | タンドリーチキン<br>ほうれん草とキャベツのベーコンソテー<br>青梗菜のスープ   | 豚肉<br>ベーコン                      | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ         | パインパン<br>じゃが芋<br>緑豆春雨       | 油                       | ほうれん草<br>青梗菜<br>人参         | 玉葱・にんにく<br>セロリ・キャベツ<br>とうもろこし・もやし  | 793<br>29.8                 |
| 12<br>(金)                         | 親子<br>うどん     |    | オレンジ蒸しパン<br>磯の香あえ                           | 豚肉・卵<br>なると<br>かつお節             | 牛乳<br>のり<br>ちりめんじゃこ        | うどん<br>片栗粉<br>ホットケーキミックス    |                         | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草         | 玉葱・ねぎ<br>みかんジュース<br>キャベツ           | 823<br>30.8                 |
| 15<br>(月)                         | チーズ<br>パン     |    | 鶏肉とカシューナッツ炒め物<br>五色サラダ<br>野菜コンソメスープ         | 鶏肉<br>ベーコン<br>豚肉                | 牛乳<br>えび唐揚げ<br>ひじき         | たまごパン<br>片栗粉・砂糖<br>じゃが芋     | カシューナッツ<br>油            | 青ピーマン<br>人参・小松菜<br>ほうれん草   | 生姜・きゅうり<br>大根・キャベツ<br>玉葱・とうもろこし    | 737<br>29.9                 |
| 16<br>(火)                         | ご飯            |    | マーボー豆腐<br>揚げ餃子<br>切り干し大根のサラダ                | 鶏肉<br>味噌・ハム<br>豆腐               | 牛乳                         | 白飯<br>砂糖<br>片栗粉             | 油                       | 人参<br>にら<br>ほうれん草          | にんにく・椎茸<br>筍・葱・きゅうり<br>切り干し大根      | 836<br>33.0                 |
| 17<br>(水)                         | ご飯            |    | 豚肉とレバーのごまだれ<br>キャベツサラダ<br>大根の味噌汁            | 豚肉・豚レバー<br>凍り豆腐<br>生揚げ・味噌       | 牛乳<br>わかめ                  | 白飯<br>片栗粉<br>砂糖             | 油<br>ごま                 | 人参<br>小松菜                  | 生姜・もやし<br>大根・ねぎ<br>キャベツ            | 785<br>34.3                 |
| 18<br>(木)                         | 発芽玄米<br>食パン   |    | メンチカツ<br>ハムと大根のサラダ<br>にらと卵のスープ<br>マーシャルビーンズ | メンチカツ<br>ハム<br>卵                | 牛乳                         | 発芽玄米食パン<br>マーシャルビーンズ<br>片栗粉 | 油                       | にら<br>人参<br>小松菜            | キャベツ<br>大根<br>きゅうり<br>ねぎ・玉葱        | 874<br>30.1                 |
| 19<br>(金)                         | タンメン          |    | アメリカンドック<br>ほうれん草のサラダ                       | 豚肉・なると<br>ソーセージ<br>ツナ           | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき           | 中華麺<br>ホットケーキミックス<br>薄力粉    | 油                       | 人参<br>にら<br>ほうれん草          | 生姜・玉葱<br>もやし・しなちく<br>キャベツ・筍        | 818<br>33.2                 |
| 22<br>(月)                         | きなこ<br>揚げパン   |    | ワンタンスープ<br>ヘルシーサラダ<br>元気ヨーグルト               | きなこ<br>豚肉<br>ツナ                 | 牛乳<br>ヨーグルト                | コッペパン<br>ワンタンウエーブ<br>砂糖     | 油                       | 人参<br>小松菜                  | もやし・ごぼう<br>キャベツ・ねぎ<br>きゅうり         | 804<br>29.5                 |
| 23<br>(火)                         | ご飯            |    | 和風ハンバーグ<br>おかかあえ<br>野菜椀                     | ハンバーグ<br>かつお節<br>生揚げ・味噌         | 牛乳                         | 白飯・こんにゃく<br>砂糖・じゃが芋<br>片栗粉  | 油                       | ほうれん草<br>人参<br>小松菜         | 玉葱・えのき茸<br>しめじ・キャベツ<br>もやし・ごぼう     | 803<br>33.3                 |
| 24<br>(水)                         | ご飯            |    | 鯖の味噌煮<br>切り干し大根の炒煮<br>生揚げと大根の味噌汁            | 鯖・油揚げ<br>豚肉・ちくわ<br>あさり・生揚げ      | 牛乳<br>わかめ                  | 白飯<br>砂糖                    | 油                       | 人参<br>小松菜                  | 切り干し大根<br>さやいんげん<br>大根・ねぎ          | 739<br>32.4                 |
| 25<br>(木)                         | 給食なし          |    |                                             |                                 |                            |                             |                         |                            |                                    |                             |
| 26<br>(金)                         |               |    |                                             |                                 |                            |                             |                         |                            |                                    |                             |
| 29<br>(月)                         | フィッシュ<br>バーガー |    | ゆでキャベツ<br>わかめスープ<br>ポテトのさっぱりサラダ<br>さくらんぼ    | 白身魚フライ<br>豚肉<br>なると             | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ           | 子供パン<br>じゃが芋                | 油                       | 人参<br>小松菜<br>ブロッコリー        | キャベツ<br>ねぎ・玉葱<br>さくらんぼ             | 847<br>35.0                 |
| 30<br>(火)                         | ご飯            |    | 韓国風鶏肉の照り焼き<br>キムチ味噌スープ<br>和風サラダ             | 鶏肉・豚肉<br>卵<br>味噌・いか             | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ           | 白飯<br>砂糖<br>片栗粉             | 油<br>ごま・ごま油<br>ごまドレッシング | 人参<br>ほうれん草                | ねぎ・にんにく<br>生姜・白菜<br>キャベツ           | 803<br>34.3                 |
| ☆給食回数 17回☆<br>※により献立が変わる場合がございます。 |               |    |                                             |                                 |                            |                             | エネルギー                   | たんぱく質                      |                                    |                             |
|                                   |               |    |                                             |                                 |                            | 基準値                         | 820kcal                 | 30.0g                      |                                    |                             |
|                                   |               |    |                                             |                                 |                            | 月平均                         | 823kcal                 | 32.5g                      |                                    |                             |



## 6月1日～10日は歯と口の健康週間！

「歯と口の健康週間」は歯と口の健康に関する正しい知識を知らせ、虫歯や口の病気の予防に関する適切な習慣を定着させることを目的としています。妻沼西中では6月4日に歯と口の健康の日になんで食べられるように「フランスパン」「かみかみあえ」を入れました。よくかんで食べることで虫歯予防やあごを鍛えることができます。意識して給食を食べましょう！

