

6月　献立表



熊谷市教育委員会
妻沼西中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き 体の組織を作る １群	 ２群	エネルギーになる ５群	 ６群	体の調子を整える ３群	 ４群	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
1	水	ごはん	○	豚肉とレバーのごまだれ 野菜炒め 大根のみそ汁	豚肉 豚レバー 油揚げ 味噌	牛乳	白飯 かたくり粉 三温糖	揚げ油 すりごま 炒め油	にんじん	しょうが キャベツ ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし とうもろこし 大根 ねぎ	767 32.2
2	木	コッペパン スライス	○	ソース焼きそば ひじき入りつくね フルーツポンチ	豚肉 ひじき入り鶏つくね	牛乳 あおのり	コッペパン 蒸し中華めん	炒め油	にんじん	玉葱 キャベツ もやし ミックスドフルーツ	733 27.5
3	金	カレーうどん	○	わかさぎフリッター おひたし	豚肉 沖あみ姫なると わかさぎﾌﾘｯﾀｰ	牛乳	地粉うどん	炒め油 揚げ油	にんじん 小松菜 ほうれんそう	玉葱 ねぎ キャベツ	765 28.1
6	月	きなこあげ パン	○	ワンタンスープ かみかみあえ ヨーグルト	きな粉 豚肉 するめ ハム	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 砂糖 ウエーブワンタン	揚げ油	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ 大根 きゅうり	857 31.3
10	金	ごまみそ ラーメン	○	手作りアメリカンドッグ 春雨サラダ	豚ひき肉 味噌 ｳｲﾝﾅｰ	牛乳 粉チーズ	ホット中華めん ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 薄力粉 緑豆春雨	炒め油 ごま ごま油 揚げ油	にんじん ニラ 小松菜	根生姜 にんにく 玉葱 もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	859 32
13	月	黒パン	○	とりの唐揚げ ヘルシーサラダ ほうれん草のｽｰﾌﾟ	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	黒パン かたくり粉	揚げ油 炒め油	小松菜 ほうれんそう にんじん	にんにくキャベツ ごぼう 玉葱	745 29.2
14	火	ごはん	○	レバー入りメンチカツ 切り干し大根の炒り煮 豚汁	メンチカツ 竹輪 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも	揚げ油 炒め油	にんじん	切干し大根 さやいんげん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	793 31.5
15	水	ごはん	○	ポークカレー 大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	豚肉 冷凍大豆	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 上白糖 三温糖	炒め油 揚げ油	にんじん	にんにく 玉葱 きゅうり 大根 生姜	754 24.9
16	木	食パン	○	マーシャルビーンズ じゃがいもの洋風煮 プレーンオムレツ ﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	食パン ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ じゃがいも	炒め油	にんじん ブロッコリー	玉葱 さやいんげん キャベツ	822 30.4
17	金	えんむちゃん うどん	○	竹輪の磯辺揚げ 小松菜サラダ	鶏肉 なると 油揚げ 竹輪	牛乳 ひじき あおのり	地粉うどん 薄力粉	揚げ油	にんじん ほうれんそう こまつな	干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ	757 31
20	月	黒パン	○	焼き鳥風 野菜コンソメスープ ほうれん草サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	黒パン 三温糖 かたくり粉	炒め油	にんじん 小松菜 ほうれんそう	玉葱 とうもろこし キャベツ もやし	722 28.9
21	火	ごはん	○	ビビンバ 揚げシュウマイ わかめスープ	豚肉 味噌 たまご 肉しゅうまい 沖あみ姫なると	牛乳	白飯 三温糖	炒め油 ごま ごま油 揚げ油	ほうれんそう にんじん 小松菜	にんにく生姜 もやし 玉葱 ねぎ	755 29.1
22	水	ごはん	○	手作りカツ丼 みそ汁 おかか和え	鶏肉 たまご 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ひじき 生わかめ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油	にんじん ほうれんそう	大根 ねぎ キャベツ もやし	798 32.9
27	月	黒パン	○	スパゲッティナポリタン ウインナー 三色サラダ	ベーコン ハム ｳｲﾝﾅｰ	牛乳 粉チーズ	黒パン スパゲッティ	サラダ油 炒め油	にんじん 青ピーマン	にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑｽﾗｲｽ 大根 きゅうり キャベツ	840 29.1
28	火	ごはん	○	肉じゃが 厚焼き玉子 ツナとひじきのサラダ	豚肉 さつま揚げ 厚焼き玉子 ツナ	牛乳 ひじき	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	炒め油	にんじん	玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり	701 26.4
29	水	ごはん	○	鰆の野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	さわら 豚ひき肉 豆腐 味噌	牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	炒め油	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉葱 グリンピース なめこ ねぎ	708 31.8
30	木	子どもパン	○	豚肉のマリアナソース ピリ辛春雨スープ こんにゃくサラダ	豚肉 豚レバー 豚ひき肉	牛乳	子供パン かたくり粉 じゃがいも 三温糖 緑豆春雨 こんにゃく	揚げ油 炒め油 ごま ごま油	青ピーマン にんじん ニラ	生姜 にんにく もやし キャベツ とうもろこし 玉葱 きゅうり	769 29.7

給食実施回数　17回
※食材入荷等の都合により献立が変わることがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
基準栄養量	820	30
平均栄養量	773	29.8

