



令和 4 年 6 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名	7大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	食 品 名			栄 養 量	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	チーズバーガー(子どもパン) ハンバーグ サラダ スライスチーズ 牛乳(250ml) 東松山野菜のミルクスープ	(小麦 乳) 小麦 小麦 小麦 小麦 乳 小麦 乳	こどもパン スライスチーズ きびざとう あぶら	ハンバーグ スライスチーズ きゅうにゅう とりにく ベーコン きゅうにゅう なまめ(卵) しょうが	トマト たまねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり	794	35.3
2 木	ごはん 牛乳 韓国風焼き肉 トックスープ	乳 コムギ コムギ	あぶら さとう ごま ごまあぶら トック ごまあぶら	ごはん きゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	816	31.0
3 金	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 糸こんにゃくの煮物 どさんこ汁	乳 小麦 コムギ コムギ	あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ごはん きゅうにゅう あけだしょうどうふ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく ピーマン にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	784	25.6
6 月	ごはん 牛乳 鮭のんにくバター醤油 かみかみきんぴら じゃが芋の豆乳みそ汁	乳 コムギ 乳 コムギ	あぶら きびざとう ぎま ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん きゅうにゅう あけだしょうどうふ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	レモン にんにく ごぼう にんじん れんこん ごま つな にんじん たまねぎ	848	30.9
7 火	ごはん 牛乳 かみかみきんぴら ワンタンスープ	乳 コムギ 小麦	あぶら きびざとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら ワンタン	ごはん きゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんじん たけのこ ピーマン ごま つな にんじん キャベツ もやし	759	30.6
8 水	かみかみ長崎ちゃんぽん(ホット中華種) 牛乳 かみかみ海鮮千草ミ さくさくサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら かいせんチヂミ あぶら ごま かんきつドレッシング	ぶたにく いか なると きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン にんにく しょうが	773	31.8
9 木	かみかみカレーライス(麦ごはん) 牛乳 かみかみごぼうサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 コムギ	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく きゅうにゅう しょうが かつお きゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ れんこん えだまめ にんにく しょうが こんにゃく れんこん にんじん たまねぎ	883	25.8
10 金	ひじきご飯(酢飯) 牛乳 鶏フライソース 梅菜のみそ汁	コムギ 乳 小麦	すめし さとう あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	とりにく ひじき だいず あぶらあげ きゅうにゅう いわしフライ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	893	30.4
13 月	ごはん 牛乳 肉団子酢あんかけ(2コ) 筑前煮 わかめのみそ汁	乳 小麦 乳 コムギ	きびざとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら じゃがいも さとう	きゅうにゅう にくだんご とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく けのこ さやいんげん たまねぎ ねぎ にんじん	768	29.2
14 火	ドライカレー(ごはん) 牛乳 埼玉野菜のスープ レモンカスターダルト	小麦 乳 コムギ 卵 小麦 乳	ごはん じゃがいも あぶら パン あぶら レモンカスターダルト	ぶたにく だいず シュレッドチーズ きゅうにゅう ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんじん ごま つな もやし ねぎ	943	33.1
15 水	おかめ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 揚げじゃがのそぼろ和え さくらんぼ(2コ)	コムギ (小麦) 乳 コムギ	じこなうどん ごまあぶら きびざとう じゃがいも あぶら きびざとう でんぷん	とりにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ きゅうにゅう ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ ごま つな しょうが さくらんぼ	795	28.7
16 木	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 豆腐のすまし汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん さんおんとう ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ きゅうにゅう とうふ かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ りんご だいこん ねぎ にんじん ごま つな	754	30.2
食育の日 献立	ほちみつパン 牛乳 チキンカツレツ ポルシチ(ヨーグルト) カラフルサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 小麦 (乳) コムギ	ほちみつパン あぶら じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	きゅうにゅう チキンカツ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ ほうろく トマト ピーズ あかび かんぴんにんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン あかび	808	30.7
20 月	ごはん 牛乳 鯨の蒲焼き 切り干し大根の煮物 まいたけのみそ汁	乳 コムギ コムギ	あぶら さとう でんぷん あぶら さとう	きゅうにゅう あじでんぷんつき とりにく こおりとうふ あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん にんじん まいたけ ねぎ ごま つな	816	30.8
21 火	ごはん 牛乳 鱈のカレー揚げ 豆腐の中華煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きゅうにゅう さばのカレーあげ とうふ ぶたにく なると	たまねぎ にんじん ごま つな にんにく しょうが しょうが にんにく たけのこ もやし にんじん ねぎ かつお	887	31.9
22 水	担々麺(ホット中華種) 牛乳 ナムル(ドレッシング) あんまん	コムギ (小麦) 乳 コムギ	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら ごま かんこくナムルドレッシング あんまん	ぶたにく みそ きゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん ごま つな	791	32.1
23 木	バターロール アマトリチャーナスバグッティ 牛乳 焼きウインナー 白玉フルーツポンチ	小麦 乳 小麦 乳 乳	バターロール バグッティ オリーブオイル きびざとう	ぶたにく ベーコン パルメザンチーズ きゅうにゅう ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ ほうろく トマト	881	31.9
24 金	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ひじきのサラダ(ドレッシング) コッペパンスライス 牛乳(250ml)	小麦 乳 乳 小麦 (小麦) 小麦 乳 小麦	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう しおドレッシング コッペパンスライス	とりにく きゅうにゅう しょうが かつお きゅうにゅう ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごま つな	812	25.3
27 月	あぶらみそ丼(ごはん) 牛乳 五目スープ カルシウムウエハース 茄子のかけ汁うどん(地粉うどん)	コムギ 乳 卵 コムギ 卵 小麦 乳 コムギ (小麦)	ごはん さとう あぶら ごまあぶら カルシウムウエハース じこなうどん ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ きゅうにゅう とうふ なると うすらのたまご	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ かつお	817	31.8
29 水	きすのつぶら 冷凍みかん 賣越ごはん	小麦 乳 コムギ	あぶら あぶら	ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう きすのつぶら	にんじん だいこん なす ねぎ ごま つな みかん	781	27.3
30 木	売越ごはん 野菜かき揚げ 牛乳 豚肉とこんぶの炒り煮 ごまキムチ汁	小麦 乳 コムギ	むぎごはん やさいかき揚げ あぶら きびざとう でんぷん あぶら さとう あぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく キムチ	891	25.9
計 22 回						平均栄養量	822 30.0

※はしは毎日持っていきましょう

※材料入荷の都合により献立の変更があります

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルギーのみを表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。

- ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
- ・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
- ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。

ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等ありましたら遠慮なく学校給食センター(電話04993-22-0741)までお問い合わせください。

～6月の行事食～

- 6～10日 かみかみ週間
(本日はかみかみメニューです)
- 10日 入梅献立
- 17日 世界の料理(ウクライナ)
- 30日 夏越の献立

食材産地



よく噛んで食べましょう

みなさんは、よくかんで食事をしていますか? やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よく噛むことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなどの健康に深くかかわっています。



★6月15・16日の献立について

学校総合体育大会開催の場合、給食はありません。
※6月1日以降に大会中止が決定した場合は給食の提供ができません。