



令和7年度 給食献立表 6月



さいたま市立大成中学校

献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
日(曜)	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類		
4(水)	白飯		豚肉	牛乳	にんじん	しょうが	干しいたけ	きゅうり	米	681	
	じゃが麻婆				にんにく	グリーンピース	もやし	片栗粉	じゃがいも		
	春雨サラダ				ねぎ	たまねぎ	キャベツ	春雨	油		
5(木)	(かみかみ献立)		焼き豚	牛乳	にんじん	はくさい	しょうが	ねぎ	米	709	
	カムカムキムチライス		めひかり	えだまめ	もやし	にんにく	トック	麦	油		
	めひかりの唐揚げ		鶏肉	えのきたけ			カシューナッツ				
6(金)	トックズスープ		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	きゅうり	グリーンピース	米	716	
	チキンカレー		チーズ	ごまつな	にんにく	だいこん	とうもろこし	砂糖	油		
	海藻サラダ		海藻			たまねぎ		じゃがいも			
9(月)	ヨーグルト			牛乳	にんじん				麦	26.8	
			チーズ					じゃがいも			
			ヨーグルト						砂糖		
10(火)	はちみつパン		ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	きゅうり	マッシュルーム	はちみつパン	683	
	お豆とウィンナーのトマト煮		ウィンナー	にんにく	だいこん		じゃがいも	油			
	ひじきのマリネ		ひじき				砂糖				
11(水)	ビビンバ丼		豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	えのきたけ	米	680	
	わかめのスープ		豆腐	ごまつな	しょうが	にんにく	ねぎ	片栗粉	油		
	手づくりマンゴープリン		鶏肉		もやし	だいこん	マンゴープリン	ごま			
12(木)	白飯		豚肉	牛乳	にんじん	とうもろこし	ねぎ	だいこん	米	758	
	アジフライ		わかめ		きゅうり	キャベツ	じゃがいも	油			
	米ごめサラダ		豆腐				米粉めん				
13(金)	豆乳入り味噌汁		納豆	牛乳	にんじん	しょうが	もやし	キャベツ	米	707	
	アジ		ごねぎ	にんにく	たまねぎ	砂糖	じゃがいも	油			
	白飯・納豆ふりかけ		豚肉	ほうれんどう			しらたき	ごま			
16(月)	宮塩肉じゃが									28.9	
	ごま和え										
17(火)	抹茶きなご揚げパン		きなご	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	ツイストパン	715	
	豆腐のスープ煮		鶏肉	だいこん			砂糖	油			
	フレンチサラダ		ほたて			片栗粉					
18(水)	東松山焼きそばごはん		豚肉	牛乳	ごまつな	にんにく	キャベツ	ねぎ	米	688	
	青のりポテト				しょうが	きゅうり	じゃがいも	油			
	梅おかか和え						麦	ごま			
19(木)	白飯		生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	きゅうり	しょうが	米	711	
	生揚げと豚肉の味噌煮		わかめ	にんじん	だいこん	とうもろこし	ねぎ	片栗粉	油		
	さいたま市産小松菜とわかめのサラダ		鶏肉	ごまつな				砂糖	ごま		
20(金)	ブルーベリーコッペ		鶏肉	牛乳	にんじん	レモン	きゅうり	キャベツ	コッペパン	738	
	米粉のシチュー		あさり	スキムミルク	たまねぎ	ブルーベリー	じゃがいも	マーガリン			
	秩父ごんにゃくサラダ		白いんげん豆			米粉	油				
21(土)	毛呂山町名物ぶたたまげ丼		豚肉	牛乳	ごまつな	たまねぎ	もやし	キャベツ	米	737	
	磯香和え		卵	ひじき	ゆず		砂糖	油			
	秩父カボスゼリー						カボスゼリー				
22(日)	埼玉県産のきのこをたっぷり使った和風きのこスパゲッティ		豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	まいたけ	きゅうり	スパゲッティ	730	
	ポテトコロッケ		いか	わかめ	たまねぎ	エリンギ	とうもろこし	コロッケ	油		
	わかめサラダ		あさり	青ピーマン	しいたけ	だいこん	しめじ	奇居みかんゼリー	バター		
23(月)	奇居みかんゼリー									33.5	
	シーフードピラフ		えび	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	セロリー	キャベツ		米
	しゃもフリッター		いか		ごまつな	ほうれんどう	とうもろこし		マカロニ		バター
24(火)	ABCスープ		あさり							754	
25(水)	白飯		豚肉	牛乳	ほうれんどう	キャベツ	だいこん	ごぼう	米	701	
	さばのだししょうゆ焼き		豆腐	にんじん	もやし	ねぎ	とうもろこし	ごんにゃく	油		
	五色和え		さば					砂糖			
26(木)	豚汁									32.6	
	新しょうがご飯		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	ごぼう	米		
	新ごぼうの甘辛揚げ		大豆	ごまつな	ごぼう	干しいたけ	ねぎ	あじさいゼリー	片栗粉		油
27(金)	呉汁								麦	784	
	6月といえはあじさいゼリー							砂糖	じゃがいも		ごま
								はちみつ			
28(土)	セサミトースト		大豆	牛乳	にんじん	にんにく	きゅうり	キャベツ	食パン	743	
	チキンピュール		鶏肉	チーズ	たまねぎ	とうもろこし	グリーンピース	砂糖	マーガリン		
	コーンサラダ							じゃがいも	ごま		油
29(日)										29.0	
30(月)	白飯		さわら	牛乳	ごねぎ	にんにく	だいこん	キャベツ	米	683	
	豆腐		ほうれんどう	たまねぎ	ごぼう	ねぎ	ごんにゃく	油			
	新たまねぎをふんだんに使ったさわらのたまねぎソース		にんじん	もやし		砂糖	じゃがいも				
31(火)	おひたし									28.7	
	けんちん汁										
	(修学旅行いってらっしゃい献立)										
32(水)	白飯		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	きゅうり	もやし	米	742	
	肉豆腐		豆腐		キャベツ	えのきたけ	砂糖	油			
	ごまだれサラダ		豆乳				ごんにゃく	ごま			
33(木)	手づくり抹茶ゼリーあんこ添え									32.6	

地場産物活用強化ウィーク

肉豆腐は京都府の郷土料理です。

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

学校給食摂取基準エネルギー... 830[kcal]
27.0~41.5[g]
◆6月平均栄養量エネルギー... 720[kcal]
29.6[g]

6月16~20日は地場産物活用強化ウィーク
となっております。

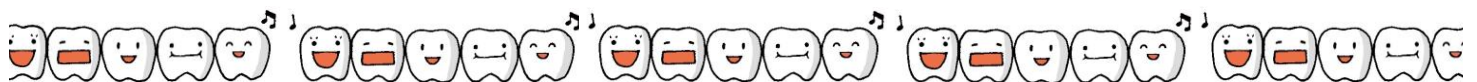
下線が引かれている料理には県産の食材を使用します。

【お知らせ】

学校ホームページの給食室のコーナーをリニューアルしました。献立表も見れるようにしました。ぜひ、ご覧ください♪



↑献立表のページにアクセスできるQRコードです。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。



よくかんでいますか？



よくかむと体によいことがたくさん！

給食に登場！

かみごたえのある食品で
かむ力アップ



給食では「かみかみ献立」を6月5日に出します。カムカムキムチライスには、あさり、枝豆、カシューナッツと噛み応えのある食材が入っています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてください。

成長期に大切なカルシウムがたくさん
含まれた食品をとりましょう

