



令和6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 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	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)
3	月	わかめごはん 牛乳 メンチカツ 人参しりしり かぶのすりながし	乳 小麦 卵 コムギ 小麦	わかめごはん あぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう メンチカツ ツナ たまごそぼろ にくだんご	にんじん たまねぎ かぶ こまつな	857	27.6
4	火	酢飯 秩父かて飯の具 牛乳 かみかみ飛び魚電田揚げ スタミナみそ汁	小麦 乳 コムギ	すめし あぶら さんおんとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ちくわ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう とびうおのたつあたげ ぶたにく どうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ほしいたけ さやいんげん にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ いら	753	29.6
5	水	かみかみ長崎ちゃんぽん(ホット中華麺) 牛乳 かみかみ揚げパオズ(2コ) ナムル(ドレッシング)	乳 小麦(小麦) 乳 小麦 (コムギ)	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら あぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく いか なんと かまぼこ ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん もやし さくらげ コーン にんにく しょうが	792	35.1
6	木	キーマカレー(ごはん) 牛乳 かみかみもち寒入りスーフ アーモンド小魚	乳 小麦 乳 コムギ コムギ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ もちむぎ	ぶたにく ぶたレバー だいたい シュレットチーズ ぎゅうにゅう とりにく アーモンドこざかな	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 もやし ぶなしめじ キャベツ ねぎ	821	34.5
7	金	黒パン 牛乳 オムレツのトマトソース かみかみごぼうサラダ(ドレッシング) ビーンズポタージュ	乳 小麦 乳 卵 乳 小麦	くろパン あぶら きびざとう サウザンアイランドドレッシング バター じゃがいも しろはなまめ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク シュレットチーズ	たまねぎ トマト ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	778	29.2
10	月	ごはん 牛乳 鯛カレーチーズフライ かみかみきんぴら 高野豆腐のみそ汁	乳 小麦 乳 コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしカレーチーズフライ ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ ねぎ	786	27.4
11	火	あぶらみそ丼(ごはん) 牛乳 五目スープ Caウエハース	コムギ 乳 コムギ 卵 乳 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	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン どうふ なんと	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ なす ピーマン にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ねぎ かつお節	797	34.4
14	金	はちみつパン 夏野菜のボロネーゼ(粉チーズ) 牛乳 鶏肉の唐揚げ 白玉入りフルーツポンチ	乳 小麦 小麦(乳) 乳 コムギ	はちみつパン スパゲッティ あぶら あぶら さくらんぼゼリー しらたまだんご	ぶたにく ぶたレバー こなチーズ ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ なす ピーマン トマト パイン おうとう はくとう ラフランス りんご	839	33.0
17	月	パインパン 牛乳 コーンコロケ イタリアンサラダ(ドレッシング)【クルトン】 ラビオリスープ	乳 小麦 乳 小麦 【小麦】 小麦	パインパン コーンコロケ あぶら イタリアンドレッシング クルトン あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ パセリ	749	23.3
18	火	ごはん 牛乳 鯉の香味ソース じゃが芋のそぼろ煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおたつあげ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	752	28.1
食育の日		カレーラーメン(ホット中華麺) 牛乳 あんまん コーンサラダ(ドレッシング)	コムギ(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう でんぷん あんまん かんきつドレッシング	やきぶた ぶたにく なんと わかめ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン にんじん	771	30.2
19	水	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 にらまんじゅう せんべい汁	コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん きびざとう ごまあぶら ごま あぶら なんぶせんべい	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう にらまんじゅう とりにく こおりどうふ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ りんご ごぼう にんじん ほしいたけ こんにゃく ねぎ	811	33.0
21	金	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 たこナゲット メロン	乳 小麦 乳 小麦	むぎごはん あぶら きびざとう あぶら	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう シュレットチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう たこナゲット	にんにく しょうが かぼちゃ なす スイートピー たまねぎ にんじん じゃがいも メロン	894	28.0
24	月	ごはん 牛乳 白身魚のにんにくバター醤油 豆腐のカレー煮	乳 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たらでんぷんつき どうふ ぶたにく なんと	にんにく レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	782	34.2
25	火	ラトウイユチーズバーガー(子どもパン) ハンバーグ ラトウイユ スライスチーズ 牛乳 アスパラ入りミルクスープ	(乳 小麦) 小麦 乳 乳 乳 小麦	こどもパンスライス オリーブオイル じゃがいも バター	ハンバーグ ベーコン スライスチーズ ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン なす スイートピー トマト たまねぎ にんじん コーン アスパラガス	811	38.7
26	水	豆乳担々うどん(地粉うどん) 牛乳 行田ゼリーフライ(ウスターソース) 冷凍みかん	コムギ(小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら	ぶたにく とりにく どうふ みそ ぎゅうにゅう ぎょうだゼリーフライ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ かつお節 みかん	799	29.6
27	木	ガパオライス(ごはん) 牛乳 鶏肉のフォー 水まんじゅう	コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら きびざとう でんぷん クイツィオ ごまあぶら みずまんじゅう	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ もやし ねぎ いら	769	30.2
28	金	夏越ごはん 麦ごはん 野菜かき揚げ 牛乳 キャベツのお浸し(しょうゆ)【かつお節】 わかめのみそ汁	小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん やさいかきあげ あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう かつお節 どうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ねぎ だいこん キャベツ にんじん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	833	21.3
計 18 回			コムギは 醤油由来 です。	※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		平均栄養量	800	30.4

※ 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8大アレルゲンのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしておりません。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。
 ・製麺工場では、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、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

～6月の行事食～
 4日～10日 歯と口の健康週間
★本日はかみかみ献立です
 10日 入梅献立
 19日 北海道郷土料理
 21日 夏至献立
 28日 夏越の祓献立

