



令和 8 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	9大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、あじこ、アワビ	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 月	わかめご飯 牛乳 きびなごフライ(2コ) 中華風肉じゃが 春雨スープ	乳 小麦 コムギ コムギ	わかめごはん あぶら あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぶたにく とりにく なたと とうふ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん にんじん コーン キャベツ ねぎ たら	764	30.4
2 火	東松山焼きとりご飯(ごはん) 牛乳 ABCマカロニスープ 水まんじゅう	コムギ 乳 小麦	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ みずまんじゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	806	29.9
3 水	茄子のかけ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 パオズ(2コ) コーンサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら ごま かんきつドレッシング	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう パオズ	にんじん だいこん なす ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん	755	30.7
4 木	ごはん 秩父かて飯の具 牛乳 かみかみ かのかみ揚げ(2本) 豆腐みそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さとう じゃがいも	とりにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう いかスティックでんぶんつき とうふ わかめ みそ とうにゅう	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうが ねぎ にんじん こまつな	766	31.2
5 金	かみかみごぼろキザンド(子どもパン) 「チキンカツ」 「ごぼうサラダ(ドレッシング)」 牛乳 枝豆ポタージュ	(小麦) 小麦 乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら きびざとう ごまドレッシング バター じゃがいも	チキンカツ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまぐら スキムミルク シェッドチーズ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ	791	31.9
8 月	かみかみドライキーマカレー(ナン) 牛乳 野菜スープ チーズ原宿ドッグ	乳 小麦 (小麦) 乳 コムギ 卵 乳 小麦	ナン あぶら パンこ あぶら チーズはらじゆくドッグ	ぶたにく ぶたレバー だいず シェッドチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ かぼちゃ パセリ	809	37.4
9 火	ごはん かみかみ鶏ごぼうピラフの具 牛乳 メンチカツ ミネストローネ	乳 コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん バター あぶら オリーブオイル じゃがいも シェルマカロニ きびざとう	とりにく ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム コーン えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ トマト	851	29.2
15 月	ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ 豆腐のカレー煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ほっけのたつあげ とうふ ぶたにく なたと	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	816	33.2
16 火	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ レモンカスターダルト	乳 コムギ 小麦 卵 乳 小麦	ごはん あぶら きびざとう でんぶん ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	839	30.1
17 水	カレー南蛮(地粉うどん) 牛乳 行田ゼリーフライ(ソース) メロン	小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら でんぶん きびざとう ゼリーフライ あぶら	とりにく あぶらあげ なたと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな メロン	793	27.4
18 木	吉見あぶらみそ丼(ごはん) 牛乳 たらフリッター(2コ) のっぺい汁	コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら あぶら じゃがいも でんぶん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たらフリッター あぶらあげ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん なす ビーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	891	32.5
食育の日	スラッピードッグ(コッペパン) 「ロングウインナー」 「スラッピージョー」 牛乳 チキンガンボスープ	(小麦) 小麦 乳	コッペパンスライス あぶら じゃがいも きびざとう パンこ オリーブオイル もちむぎ	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん オクラ あかビーマン トマト	769	36.6
19 金	ガパオライス(ごはん) 牛乳 担々ビーフンスープ	コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら きびざとう でんぶん ごまあぶら ビーフン きびざとう ごま	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン あかビーマン しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ しょうが	758	29.9
22 月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 糸こんにゃく揚げ 切り干し大根のみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら きびざとう ごま	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらす たら にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ こまつな	773	30.4
23 火	キムチみそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 埼玉県産しゃくし菜まんじゅう(2コ) 冷凍みかん	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびざとう ごま ごまあぶら しゃくし菜まんじゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しゃくし菜まんじゅう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン たら ねぎ キムチ みかん	753	31.9
24 水	パインパン 揚げそば 牛乳 ナムル(ドレッシング)	小麦 小麦 乳 (コムギ)	パインパン むしちゅうかめん あぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく ぶたレバー おおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	757	26.2
25 木	バターチキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう バター コールスロードレッシング	ぶたレバー とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまぐら ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン にんじん	810	25.0
26 金	ごはん 牛乳 野菜といかチヂミ 麻婆なす豆腐	乳 小麦 コムギ	ごはん やさしいいかチヂミ あぶら きびざとう ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ なす ビーマン	877	27.6
29 月	夏越ごはん 「ごはん」 「野菜かき揚げ」 牛乳 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	小麦 乳 コムギ	ごはん やさしいかき揚げ あぶら きびざとう ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くわがめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ねぎ だいこん れんこん にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	872	24.3
計 19 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 ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	803	30.3

※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9大アレルギー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もあります。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。
 ※主食用では、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。
 ※令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組んでいます。

～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
 19日 世界の料理(アメリカ合衆国)
 30日 夏越の祓献立

★今月は「食育月間」と「歯と口の健康週間」です★
 毎日、健全な食生活を送ることはとても大切なことです。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。また、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時はしっかり噛むことを意識してみましょう♪
 ※献立表の太字はかみかみ献立です♪

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
 株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附いただきました。
 寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

★10. 11. 12日は、学校総合体育大会のため給食の提供はありません。

