

令和7年 6月 献立表

和光市立第三中学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
2	月	牛乳 炊き込みチャーハン 青菜ともやしのスープ 魚のねぎだれがけ	米 強化米 チャーシュー たまねぎ にんじん たけのこ しょうが 酒 ごま油 しょうゆ 塩 しょうゆ けずりぶし とり肉 酒 にんじん もやし チンゲンサイ とうもろこし 塩 しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 さば 酒 しょうが てんぷん 米油 ながねぎ 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油	733	27.2
3	火	牛乳 子供パン スパゲッティ 夏野菜のトマトソース 鶏肉のハーブ焼き	パン スパゲッティ たまねぎ バセリ オリーブオイル しょうゆ とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん なす スズキニ にんにく オリーブオイル トマト ケチャップ 塩 しょうゆ しょうゆ 三温糖 とり肉 オレガノ バジル ワイン 塩 しょうゆ にんにく オリーブオイル	793	34.8
4	水	牛乳 ごはん みそ汁 いわしと大豆のかりかりあげ	米 強化米 米油 じゃがいも にんじん ながねぎ こまつな わかめ みそ けずりぶし こんぶ いわし 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 大豆 米油 三温糖 みりん 酢	762	25.6
5	木	牛乳 もち麦ごはん ハヤシライス 大根サラダ ドレッシング	米 もち麦 強化米 米油 ぶた肉 ワイン たまねぎ しめじ にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 デミグラスソース トマト ケチャップ しょうゆ 塩 ローリエ ソース にんじん だいこん えだまめ みずな ドレッシング	806	25.9
6	金	牛乳 ごはん すまし汁 きびなごの唐揚げ 筑前煮	米 強化米 米油 とうふ にんじん かまぼこ みずな こまつな ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ きびなご 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 とり肉 酒 にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ こうやどうふ 米油 三温糖 しょうゆ みりん 塩	706	26.8
9	月	牛乳 黒パン 米粉マカロニのスープ 鶏肉の玉ねぎソース	パン とり肉 キャベツ にんじん 米粉マカロニ ほうれんそう 塩 しょうゆ ワイン しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 ワイン 塩 しょうゆ てんぷん 米油 たまねぎ にんにく しょうが 酒 三温糖 しょうゆ	741	28.8
10	火	牛乳 ごはん みそ汁 魚の南部焼き ぶた肉と昆布の煮物	米 強化米 米油 だいこん にんじん 油あげ ながねぎ こまつな みそ けずりぶし こんぶ あじ しょうが 酒 しょうゆ みりん ごま ぶた肉 こんぶ さつまあげ にんじん ごぼう こんにゃく 米油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒	699	30.4
11	水	牛乳 ごはん(アルファ米) ワンタンスープ 中華丼	アルファ米 とり肉 酒 にんじん もやし ワンタン皮 チンゲンサイ ながねぎ しょうゆ 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 かまぼこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ うずら卵 しょうが にんにく 米油 塩 しょうゆ しょうゆ オイスターソース てんぷん	740	28.1
12	木	牛乳 コーンピラフ あさりのミルクスープ チキンカツ 中濃ソース	米 強化米 とり肉 ワイン にんじん とうもろこし 米油 塩 しょうゆ しょうゆ パプリカ粉 あさり ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれんそう 米油 牛乳 スキムミルク 塩 しょうゆ 米粉 とり肉 塩 しょうゆ 小麦粉 パン粉 米油 ソース	818	33.5
13	金	牛乳 わかめごはん 鶏ごぼう汁 魚の甘酢あんかけ	米 強化米 米油 わかめ とり肉 酒 ごぼう にんじん 米油 とうふ みずな こまつな ながねぎ 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ツルバー 酒 しょうが てんぷん 米油 にんじん たまねぎ ビーマン 三温糖 酢 しょうゆ	736	25.5
16	月	牛乳 ごはん(アルファ米) みそ汁 魚の文化干し 切干大根の煮物	アルファ米 厚あげ にんじん えのきたけ キャベツ みずな こまつな みそ けずりぶし こんぶ さば きりぼしだいこん にんじん さつまあげ 三温糖 しょうゆ 酒 米油	766	26.9
17	火	牛乳 ツイストパン ポテトスープ マカロニグラタン	パン ぶた肉 ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも バセリ 米油 塩 しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ マカロニ とり肉 ワイン にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし 米油 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 しょうゆ チーズ	779	28.3
18	水	牛乳 かてめし まゆ玉汁 魚のみそだれがけ	米 強化米 油あげ しめじ にんじん ごぼう しいたけ 米油 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 けずりぶし とり肉 酒 にんじん だいこん まゆだま団子 みずな こまつな ながねぎ みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ さわら 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 みそ 三温糖	773	25.9
19	木	給食なし(学校総合体育大会)			
20	金	給食なし(学校総合体育大会)			
23	月	牛乳 ごはん(アルファ米) チキンカレー ポイルサラダ ドレッシング	アルファ米 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ はちみつ 塩 しょうゆ しょうゆ キャベツ にんじん とうもろこし えだまめ ドレッシング	828	27.0
24	火	給食なし(弁当持参)			
25	水	牛乳 中華めん みそラーメン 魚のごまあげ	ちゅうかめん 米油 ぶた肉 キャベツ にんじん もやし とうもろこし ながねぎ にら にんにく しょうが 米油 みそ しょうゆ 酒 しょうゆ トウバンジャン ごま油 とりがら とんこつ けずりぶし こんぶ あじ しょうが 酒 しょうゆ 塩 てんぷん ごま 米油	757	35.1
26	木	牛乳 黒パン 米粉の夏野菜ポタージュ スパイシーチキン	パン とり肉 ワイン たまねぎ じゃがいも かぼちゃ とうもろこし えだまめ 米油 牛乳 スキムミルク 塩 しょうゆ 米粉 とり肉 パプリカ粉 チリパウダー にんにく しょうゆ ワイン 米油	747	32.4
27	金	牛乳 ごはん みそ汁 魚のてり焼き ひじきと大豆の炒り煮	米 強化米 米油 たまねぎ とうふ にんじん ながねぎ こまつな みそ けずりぶし こんぶ ぶり しょうが 酒 しょうゆ 三温糖 みりん てんぷん ひじき 大豆 にんじん とり肉 こうやどうふ 米油 みりん 三温糖 しょうゆ 塩	727	30.0
30	月	牛乳 麦ごはん トックスープ 豚キムチ	米 粒麦 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん だいこん しいたけ トック チンゲンサイ ながねぎ 塩 しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく にら 三温糖 みりん 塩 米油 ごま油 てんぷん	737	27.5
				月平均	
				758	28.9

今月 和光市の農産物使用予定

たまねぎ キャベツ じゃがいも

- * 食材等の都合により献立を変更することがあります。
- * 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
- * 小魚は魚卵を含む場合があります。
- * 毎月19日は「食育の日」です。今月の食育の日は、18日です。

* 和光市では今年度、防災教育の一貫として市内小・中学校において給食で非常用保存食「アルファ米」の提供を行います。
第三中学校では6/11(水)、16(月)、23(月)の3回使用する予定です。
アルファ米とは、炊飯後に乾燥させて作った加工米のことで、炊かなくてもお湯や水を注ぐだけでごはんになるので、非常用に利用されています。給食では炊飯釜で炊きます。