



# 学校給食予定献立表

令和6年8.9月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
29	木	フラワーロール	牛乳	夏野菜のミネストローネ (小)ウインナー (中)野菜コロッケ バジル風味のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 (小)ウインナーソーセージ	パン 油 マカロニ 砂糖 (中)野菜コロッケ	にんじん たまねぎ トマト ★なす ブロッコリー きゅうり ズッキーニ ★にんにく キャベツ パズル	627	23.8	849	28.5	
30	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 (小)鶴茶春巻 (中)照焼きチキン 豚キムチ丼の具	牛乳 とうふ みそ 豚肉 (中)鶏肉	ごはん ★じゃがいも 油 砂糖 ごま (中)でん粉 (小)鶴茶春巻	(小)★せん茶 しょうが たまねぎ にんじん ★根深ねぎ ほうれんそう 白菜キムチ	670	27.0	812	39.8	
2	月	ごはん	牛乳	肉団子スープ (小)あじさんが焼き (中)あじフライ 野菜炒め	牛乳 ミートボール ベーコン (小)あじさんが焼き (中)あじフライ	ごはん はるさめ でん粉 油 (小)砂糖	にんじん 乾しいたけ ほうれんそう チンゲンサイ しょうが もやし たまねぎ とうもろこし こまつな	606	22.6	770	28.2	
3	火	ごはん	牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 豚肉の甘辛炒め 冷凍みかん	牛乳 とうふ みそ 豚肉	ごはん 油 砂糖	えのきたけ たまねぎ こまつな ★根深ねぎ しょうが ★にんにく にんじん ピーマン みかん りんご缶詰	618	27.9	746	33.5	
4	水	地粉うどん	牛乳	鶴産冬瓜となすの肉うどん (小)揚げ餃子 (中)ポークシューマイ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ (小)ぎょうぎ (中)ポークシューマイ	地粉うどん 油 砂糖 ★じゃがいも マヨネーズタイプドレッシング	にんじん ★とうがん ★なす たまねぎ ★根深ねぎ きゅうり とうもろこし えだまめ	656	28.8	796	37.3	
5	木	子どもパン スライス	コーヒー ミルク	トマトとレタスの卵スープ (小)ハンバーグデミグラスソースかけ (中)若鶏の唐揚げ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 豚肉 鶏卵 (中)鶏肉 (小)ハンバーグ ウインナーソーセージ	パン 油 でん粉 (小)砂糖	たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー (中)しょうが (中)★にんにく	685	27.8	859	32.7	
6	金	ごはん	牛乳	米粉ポークカレー ごぼうサラダ ミニすりおろし洋梨ゼリー	牛乳 豚肉 さば	ごはん 油 砂糖 米粉 ★じゃがいも ごま マヨネーズタイプドレッシング 西洋なしゼリー	★にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★トマト りんご缶詰 ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり	654	23.0	792	28.3	
9	月	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 (小)さばの塩焼き (中)さばのごまみそソースかけ 菊花和え	牛乳 とうふ みそ さば	ごはん (中)油 (中)ごま (中)砂糖 (中)でん粉	にんじん だいこん なめこ ★根深ねぎ ほうれんそう もやし こまつな キャベツ 菊のり (中)しょうが	605	24.5	804	31.5	
10	火	黒パン	牛乳	パンパキンスープ カボナター フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム	パン 油 小麦粉 みかんゼリー レモンゼリー	たまねぎ にんじん 西洋なし缶詰 ★にんにく ズッキーニ りんご缶詰 赤ピーマン ピーマン ★トマト ★なす ぶなしめじ ナタデココ もも缶詰	657	22.8	846	29.0	
11	水	中華めん	牛乳	みそラーメン (小)彩の国ニラまんじゅう (中)竹輪の鶴茶揚げ 中華和え	牛乳 豚肉 なたと みそ (中)焼き竹輪 (小)彩の国ニラまんじゅう	中華めん 油 砂糖 ごま (中)小麦粉	★にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし ★根深ねぎ キャベツ きゅうり こまつな (中)★せん茶 には	548	25.1	755	32.5	
12	木	ごはん	牛乳	豚肉と生揚げの中華煮 (小)野菜コロッケ (中)あじさんが焼き ブロッコリーのおろしサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ (中)あじさんが焼き	ごはん 油 ★じゃがいも 砂糖 でん粉 (小)野菜コロッケ	★にんにく しょうが にんじん こんにゃく ピーマン キャベツ ブロッコリー ★根深ねぎ だいこん とうもろこし	731	25.8	863	37.2	
13	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 (小)えびシューマイ (中)えびフライ ひじきご飯の具	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ ひじき 油揚げ (小)えびシューマイ (中)えびフライ	ごはん 油 ★じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ★根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ	632	28.9	752	33.7	
17	火	ごはん	牛乳	お月見汁 里芋のそぼろ煮 お月見デザート	牛乳 豚肉 生揚げ	ごはん さといも 砂糖 油 玄米だんご お月見デザート	にんじん だいこん えのきたけ ★根深ねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにゃく	594	22.6	720	27.3	
18	水	地粉うどん	牛乳	肉南蛮 (小)竹輪の鶴茶揚げ (中)彩の国肉まん 小松菜とツナのソテー	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ まぐろ油漬け (小)焼き竹輪	地粉うどん 砂糖 油 (小)小麦粉 (中)彩の国肉まん	にんじん 乾しいたけ もやし ほうれんそう ★根深ねぎ こまつな (小)★せん茶	581	30.2	783	37.9	
19	木	ごはん	牛乳	根菜のみそ汁 (小)チキンナゲット(焼) 豚肉とピーマンの炒め物	牛乳 みそ 豚肉 チキンナゲット	ごはん ★じゃがいも 油	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな しょうが ★根深ねぎ ★にんにく ピーマン 赤ピーマン たけのこ	641	28.1			
20	金	子どもパン スライス	牛乳	ラビオリスープ (小)メンチカツ かぼちゃのサラダ	牛乳 ハム 大豆 いんげん豆 メンチカツ	パン ラビオリ 油 マヨネーズタイプドレッシング	たまねぎ もやし にんじん ★根深ねぎ かぼちゃ きゅうり	664	24.3			
24	火	ごはん	牛乳	もずくスープ (小)鶏肉の辛味焼き (中)鶴茶春巻 生揚げのカレー炒め	牛乳 鶏肉 もずく とうふ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 (小)ごま (中)鶴茶春巻	にんじん たまねぎ しょうが ★にんにく ピーマン とうもろこし チンゲンサイ (中)★せん茶	660	29.8	811	29.3	
25	水	コッペパン スライス	牛乳	米粉コーンスープ スラッピージョー りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	パン 油 ★じゃがいも 米粉 砂糖	たまねぎ とうもろこし にんじん りんご	643	29.9	819	37.1	
26	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 油揚げと野菜の和え物	牛乳 豚肉 とうふ みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉	★にんにく しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ ★根深ねぎ もやし こまつな	631	26.4	764	32.0	
27	金	ごはん	牛乳	豚汁 (小)若鶏の唐揚げ (中)おろしハンバーグ ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 とうふ みそ ひじき (小)鶏肉 (中)ハンバーグ	ごはん 油 ★じゃがいも ごま 砂糖 でん粉	ごぼう にんじん こんにゃく ★根深ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり (小)しょうが (中)だいこん (小)★にんにく	699	27.3	858	35.0	
30	月	ごはん	牛乳	鶏肉とさつま芋の旨煮 (小)たこナゲット(焼) (中)メンチカツ 香味和え	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 (小)たこナゲット (中)メンチカツ	ごはん 油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく きゅうり もやし こまつな ★にんにく	640	29.6	863	34.1	
小学校21回 中学校19回		献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。					平均栄養価		640	26.5	803	32.9

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、Ⓢは、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆  
9月分は9月30日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆  
6月26日から7月10日までに6検体の測定を行い、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

## 広告募集中

(1枠 5,000円/月)

お問合せ 鶴ヶ島市学校給食センター  
電話 049(285)6596

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム

### BREEZE GARDEN

私たち大成住宅は、  
**大成シティFC坂戸**  
を応援しています。

大成シティフットボールチームによるサッカー教室開催中です  
\*お子様向けの\*

株式会社大成住宅 鶴ヶ島市富士見2-11-8  
0120-52-1777

学校給食センターは食品ロス・地産地消で  
環境へ配慮した取り組みを行っています

★の印は鶴ヶ島産の野菜です(予定)

地産地消つるちゃん