



学校給食予定献立表

令和6年6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)	
3	月	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小)揚げ餃子 (中)シューマイ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)ぎょうざ (中)シューマイ	ごはん 油 砂糖 でん粉	★にんにく しょうが 乾しいたけ ★にんじん ★たまねぎ たけのこ ★根深ねぎ もやし ★だいこん ほうれんそう しらたき	670	27.2	800	36.6	
4	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	かみなり汁 (小)きびなごまフライ (中)焼き子持ちししゃも かみかみご飯の具	牛乳 鶏肉 豆腐 (小)きびなごまフライ (中)子持ちししゃも 油揚げ 豚肉 くきわかめ みそ	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	★だいこん ★にんじん ★なす こまつな ★根深ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	641	29.3	789	40.7	
5	水	ツイストパン	牛乳	初夏のクリームスープ (小)チキンナゲット(焼) (中)メンチカツ キャベツとコーンのソテー メロンクリームソーダ風ゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム ベーコン (小)チキンナゲット (中)メンチカツ	パン 油 ★じゃがいも バター 小麦粉 メロンクリームソーダ風ゼリー	★たまねぎ グリーンピース えだまめ ★にんじん とうもろこし キャベツ	670	25.0	938	33.9	
6	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス (小)白身魚フリッター (中)おさかなナゲット(焼) 野菜サラダ	牛乳 豚肉 クリーム (小)白身魚フリッター (中)おさかなナゲット	ごはん 油 ★じゃがいも 小麦粉 砂糖	★にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★トマト ★きゅうり もやし とうもろこし キャベツ	667	23.5	825	29.8	
7	金	コッペパン スライス	牛乳	せん切り野菜のスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	パン 油 ★じゃがいも マカロニ 砂糖 みかんゼリー ぶどうゼリー	セロリー ★たまねぎ ★にんじん キャベツ ★にんにく トマト もも缶詰 西洋なし缶詰 りんご缶詰	588	26.0	753	32.3	
10	月	ごはん	牛乳	豚汁 (小)いわしの梅ソースかけ (中)いわしの梅煮 ほうれんそうのごま和え	牛乳 豚肉 いわし 豆腐 みそ	ごはん 油 ★じゃがいも (小)でん粉 ごま 砂糖	ごぼう ★だいこん こんにやく ★根深ねぎ うめ ほうれんそう ★にんじん もやし	657	28.6	743	32.4	
11	火	ごはん	牛乳	かき玉汁 (小)照焼きハンバーグ (中)若鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ (小)ハンバーグ	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング ごま (中)油	★にんじん ★たまねぎ ★きゅうり ごぼう とうもろこし キャベツ (中)しょうが (中)★にんにく	673	28.5	833	34.3	
12	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン (小)シューマイ (中)鶴茶春巻 (中)ミニすりおろしピーチゼリー もやしのピリ辛中華炒め	牛乳 豚肉 なたと (小)シューマイ 鶏肉	中華めん 油 でん粉 砂糖 ごま (中)鶴茶春巻 (中)ももゼリー	しょうが キャベツ ほうれんそう とうもろこし ★にんにく ★根深ねぎ ★にんじん もやし こまつな (中)★せん茶	562	31.3	795	35.0	
13	木	ピタパン	牛乳	ワタンスープ 焼きそば 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ 豚肉	パン 油 ワンタン 中華めん	★にんじん もやし ほうれんそう ★たまねぎ キャベツ みかん	577	25.4			
14	金	ごはん	牛乳	手作り鶏団子のスープ たらのチリソース和え ミニすりおろしピーチゼリー のりふりかけ	牛乳 鶏肉 たら のりふりかけ	ごはん はるさめ でん粉 油 砂糖 ももゼリー	★にんじん ★たまねぎ 乾しいたけ キャベツ ほうれんそう ★根深ねぎ しょうが ★にんにく たけのこ とうもろこし ピーマン トマト	676	29.1			
17	月	ごはん	牛乳	もやしと豚肉のスープ (小)チキンみそカツ (中)さばの辛味焼き ポテトサラダ	牛乳 豚肉 わかめ (小)チキンみそカツ (中)さばの辛味漬	ごはん ★じゃがいも 油 マヨネーズタイプドレッシング 砂糖	★にんじん ★だいこん もやし ★根深ねぎ しょうが ★きゅうり とうもろこし えだまめ	684	23.7	788	28.6	
18	火	バター ロール	牛乳	米粉コーンスープ (小)ウインナー (中)野菜コロッケ 小松菜とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 (小)ウインナーソーセージ まぐろ油漬	パン 油 ★じゃがいも 砂糖 米粉 (中)野菜コロッケ	★たまねぎ とうもろこし こまつな もやし ★にんじん	664	26.4	894	31.4	
19	水	地粉うどん	牛乳	鶴産おろしうどん (小)竹輪の鶴茶揚げ (中)彩の国肉まん キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 油揚げ (小)焼き竹輪 ウインナーソーセージ	地粉うどん(小)小麦粉 油 (中)彩の国肉まん	★にんじん ★たまねぎ ★なす 乾しいたけ ★根深ねぎ ★だいこん (小)★せん茶 とうもろこし キャベツ	651	27.8	864	35.4	
20	木	ごはん	牛乳	とうがんともずくのスープ (小)彩の国ニラまんじゅう(焼) (中)揚げ餃子 ピリ辛肉みそ其の具	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 もずく 大豆 (小)彩の国ニラまんじゅう みそ (中)ぎょうざ	ごはん 油 砂糖 でん粉	★たまねぎ ★にんじん たまねぎ しょうが ★にんにく たけのこ とうがん	628	28.6	820	35.2	
21	金	麦ごはん	牛乳	米粉ポークカレー (小)えびフライ (中)ウインナー ミックスサラダ	牛乳 豚肉 (小)えびフライ まぐろ油漬 (中)ウインナーソーセージ	ごはん 大麦 油 ★じゃがいも 砂糖 米粉 マカロニ マヨネーズタイプドレッシング	★にんにく しょうが セロリー ★たまねぎ ★トマト りんご缶詰 ★にんじん ブロッコリー とうもろこし ★きゅうり レモン	758	30.2	924	35.0	
24	月	わかめごはん	牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 (小)若鶏の唐揚げ (中)照焼きハンバーグ かつお節 おかか和え	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ (小)鶏肉 かつお節 (中)ハンバーグ	ごはん (小)油 (中)砂糖 でん粉	★だいこん ★にんじん えのきたけ こまつな (小)しょうが もやし キャベツ	658	27.5	813	34.8	
25	火	子どもパン スライス	コーヒー ミルク	ミネストローネ (小)ハムチーズサンドフライ (中)鶏肉のオニオンマスタードソース ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 ひよこまめ (小)ハムチーズサンドフライ (中)鶏肉	パン 油 ★じゃがいも マカロニ 砂糖 (中)でん粉	セロリー ★にんじん ★たまねぎ ズッキーニ キャベツ ★トマト とうもろこし ブロッコリー	657	26.7	778	32.6	
26	水	ゆで スパゲティ	牛乳	キャベツのクリームスパゲティ (中)朝採り蒸しとうもろこし バジル風味のサラダ レモンマフィン	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 レモンマフィン	★にんじん ★たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー ★きゅうり バジル (中)★とうもろこし	648	26.4	823	33.7	
27	木	ごはん	牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 (小)さばの塩焼き (中)チキンみそカツ 浅漬け	牛乳 鶏肉 (小)さば 生揚げ さつま揚げ (中)チキンみそカツ	ごはん 油 ★じゃがいも 砂糖 でん粉	★たまねぎ ★にんじん 乾しいたけ こんにやく えだまめ キャベツ ★きゅうり	686	29.7	871	36.2	
28	金	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ 焼肉 冷凍パイナップル	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん 油 トック 砂糖	★にんじん ★たまねぎ 白菜キムチ しょうが ★にんにく りんご缶詰 ★だいこん ピーマン パイナップル	641	27.1	775	32.8	
小学校20回 中学校18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		653	27.4	824	33.9

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◆
6月分は7月31日(水)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
4月17日から5月15日までに10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4Bq/kg、牛乳1Bq/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。

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
※お気軽にお問い合わせください

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

狭山茶

鶴ヶ島市茶業協会
優良茶製造工場

須藤園 大寶園 長峰園 宮本園 山和園

鶴ヶ島で生産した茶葉を「鶴茶ん」や「鶴茶すいとん」などに使用しています。

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

★の野菜は
鶴ヶ島産です。

地産地消つるちゃん