

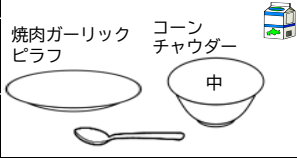
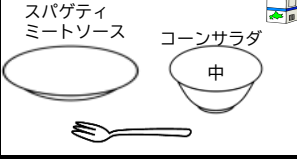

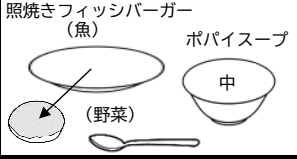
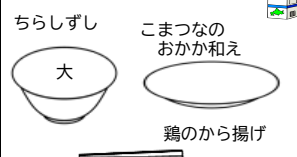
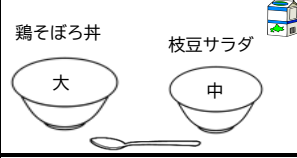
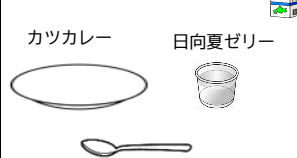
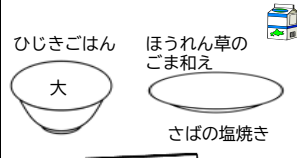
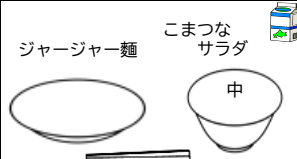


# 令和8年度 6月 献立予定表



新座市立第三中学校  
校長 近藤 章宏  
栄養士 細川 純子

日付	献立名・配膳図	食材名		栄養価 熱量 kcal 蛋白質 g
1 (月)		牛乳	牛乳	660 25.6
		キムチチャーハン	米 麦 米油 豚肉 長ねぎ 切干大根 キムチ にら 食塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン	
		ワントンスープ	ワントンの皮 米油 鶏肉 にんじん もやし 酒 ほうれん草 長ねぎ 食塩 こしょう ごま油 しょうゆ	
2 (火)		牛乳	牛乳	701 25.7
		豚肉のおろし丼	米 麦 豚肉 酒 しょうが でん粉 なたね油 たまねぎ 米油 こんにゃく みりん しょうゆ だいこん 三温糖 ごま こまつな	
		キャベツの即席漬け	キャベツ にんじん きゅうり 食塩 一味唐辛子 しょうゆ	
3 (水)		牛乳	牛乳	724 32.1
		きな粉揚げパン	コッパパン (薄力粉 砂糖) なたね油 きな粉 三温糖 食塩	
		肉団子のスープ	豆腐 鶏肉 豚肉 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 干しいたけ もやし キャベツ にんじん 切干大根 長ねぎ ほうれん草 春雨 しょうゆ	
4 (木)		牛乳	牛乳	730 33.5
		カムカムライス	米 麦 米油 鶏肉 油揚げ ひじき 切干大根 にんじん 大豆 みりん しょうゆ 酒 ごま	
		あじの南蛮風	あじ でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 酢 みりん 一味唐辛子 長ねぎ	
		磯の香和え	ほうれん草 キャベツ にんじん しょうゆ みりん のり	
5 (金)		牛乳	牛乳	731 32.3
		マーボー丼	米 麦 豆腐 米油 しょうが にんにく 豚肉 豚レバー 酒 にんじん 切干大根 干しいたけ 三温糖 しょうゆ トウバンジャン 長ねぎ テンメンジャン にら ごま油 でん粉	
		ナムル	こまつな もやし にんじん しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 ラー油 食塩 ごま	
8 (月)		牛乳	牛乳	661 35.1
		チキンライス	米 麦 米油 鶏肉 ぶどう酒 にんじん たまねぎ マッシュルーム 食塩 ケチャップ しょうゆ こしょう パセリ	
		鮭のレモンソースかけ	鮭 食塩 こしょう 酒 薄力粉 三温糖 ぶどう酒 酢 レモン しょうゆ	
		こまつなソテー	こまつな ベーコン 米油 食塩 こしょう	
9 (火)		飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	632 23.8
		豚肉の照焼き混ぜご飯	米 麦 みりん しょうゆ 米油 豚肉 にんじん しょうが 昆布 酒 しょうゆ 三温糖 みりん	
		具だくさんみそ汁	たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ こまつな 油揚げ 味噌 (かつおだし)	
10 (水)		牛乳	牛乳	727 27.1
		野菜あんかけ焼きそば	中華麺 米油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ 切干大根 にんじん きくらげ もやし キャベツ 長ねぎ さつま揚げ (卵白不使用) こまつな 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こしょう でん粉 ごま油 酢	
		杏仁豆腐	牛乳 三温糖 ラム 寒天 ナタデココ 甘夏缶 りんご缶	
11 (木)		牛乳	牛乳	789 27.1
		ハッシュドポーク	米 麦 豚肉 たまねぎ にんじん たもぎ茸 しょうが にんにく 米油 トマトピューレ トマト ケチャップ 中濃ソース (大豆 りんご) ぶどう酒 しょうゆ 食塩 こしょう 薄力粉 なたね油	
		海藻サラダ	海藻ミックス キャベツ にんじん なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま	
12 (金)		牛乳	牛乳	704 32.9
		すき焼き風丼	米 麦 豚肉 豆腐 たもぎ茸 長ねぎ たまねぎ ほうれん草 しらたき ずら卵 三温糖 しょうゆ 酒	
		きゅうりとわかめのサラダ	わかめ キャベツ きゅうり しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 食塩 ごま	
15 (月)		牛乳	牛乳	769 30.3
		わかめとじゃこのご飯	米 麦 わかめ 食塩 ちりめんじゃこ ごま	
		野菜入りつくね	豆腐 にんじん ひじき 切干大根 長ねぎ もやし 鶏肉 しょうが パン粉 しょうゆ 食塩 こしょう でん粉 みりん 三温糖 酒	
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん こまつな たまねぎ 食塩 こしょう 酢 米油 マヨネーズ	

日付	献立名・配膳図	食 材 名		栄養価
				熱量 kcal 蛋白質 g
16 (火)		牛乳	牛乳	787 32.6
		焼肉ガーリックピラフ	米 麦 米油 にんにく たまねぎ にんじん 食塩 こしょう しょうゆ 豚肉 酒 バター	
		コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし 米油 薄力粉 なたね油 牛乳 食塩 こしょう クリーム	
17 (水)		牛乳	牛乳	783 33.0
		スパゲティミートソース	スパゲティ 食塩 なたね油 鶏肉 たまねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく トマトピューレ ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) しょうゆ ぶどう酒 食塩 こしょう 豚レバー 米油 薄力粉	
		コーンサラダ	とうもろこし キャベツ にんじん こまつな 米油 食塩 こしょう 酢 ぶどう酒 三温糖	
18 (木)		牛乳	牛乳	686 32.0
		スタミナ丼	米 麦 豚肉 にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく 米油 トウバンジャン テンメンジャン 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 でん粉 ごま	
		ピリ辛きゅうり	きゅうり しょうゆ 三温糖 食塩 ごま油 ラー油	
19 (金)		牛乳	牛乳	811 36.0
		照焼きフィッシュバーガー	子供パン (薄力粉 砂糖 ショートニング 食塩) かじき ぶどう酒 しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 きゃべつ にんじん	
		ポパイスープ	鶏肉 ベーコン 干しいたけ じゃがいも 鶏卵 長ねぎ ほうれん草 でん粉 食塩 しょうゆ こしょう	
22 (月)		牛乳	牛乳	790 30.6
		ちらしずし	米 麦 酢 三温糖 食塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ 三温糖 酒 しょうゆ 食塩 みりん のり	
		鶏のから揚げ	鶏肉 酒 しょうが にんにく しょうゆ でん粉 なたね油	
23 (火)		牛乳	牛乳	698 33.7
		鶏そぼろ丼	米 麦 しょうが にんじん なたね油 鶏肉 酒 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 ごま こまつな	
		枝豆サラダ	えだまめ キャベツ にんじん マカロニ 三温糖 米油 ごま油 しょうゆ 酢 こしょう 食塩 たまねぎ	
24 (水)		牛乳	牛乳	882 31.2
		カツカレー	米 麦 鶏肉 ぶどう酒 なたね油 鶏肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース ケチャップ しょうゆ 食塩 こしょう ウスターソース (大豆 りんご) 薄力粉 カレー粉 豚肉 薄力粉 パン粉	
		日向夏ゼリー	日向夏果汁 砂糖	
25日(木)、26日(金)は学校総合体育大会朝霞地区大会のため給食はありません				
29 (月)		牛乳	牛乳	743 31.8
		ひじきごはん	米 麦 鶏肉 油揚げ 切干大根 にんじん 三温糖 しょうゆ 大豆 こんにゃく	
		さばの塩焼き	さば 食塩	
30 (火)		牛乳	牛乳	767 33.8
		ジャージャー麺	中華麺 しょうが にんにく 長ねぎ 豚肉 酒 みそ しょうゆ トウバンジャン なたね油 切干大根 にんじん もやし 干しいたけ でん粉 ラー油 ごま油 米油	
		こまつなサラダ	こまつな きゅうり キャベツ 米油 酢 三温糖 レモン果汁 食塩 こしょう しょうゆ ツナ	

\*食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

【お知らせ】6月5日は給食食材費、副教材費の集金日です。 前日までに口座へのお金をお願いします。