



令和8年度6月献立表①



新座市立第六中学校

日付	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
1 (月)		牛乳	牛乳			748 33.5	
		広東麺	豚肉	中華麺 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし 小松菜		塩 こしょう 酒 しょうゆ
		野菜ぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉なたね油 薄力粉	長ねぎ キャベツ なら しょうが にんにく		塩 こしょう しょうゆ
2 (火)		牛乳	牛乳			796 36.3	
		わかめご飯	わかめご飯の素 しらす	米 麦 ごま			
		鶏肉のおろしソースかけ	大豆 鶏肉	でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが だいこん 小ねぎ		酒 塩 みりん しょうゆ 酢
3 (水)		牛乳	牛乳			660 25.2	
		五目チャーハン	鶏卵 豚肉	米 麦 ごま油 米サラダ油 ごま	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ なら		酒 塩 こしょう しょうゆ
		春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	にんじん 干しいたけ もやし 小松菜		酒 塩 こしょう しょうゆ
4 (木)		牛乳	牛乳			711 32.4	
		照り焼きチキンと ごぼうのスパゲティ	鶏肉 ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 でん粉 砂糖 なたね油 オリーブオイル	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん 小松菜		塩 しょうゆ 酒 みりん こしょう 唐辛子
		にんじンドレッシングサラダ	ハム	じゃがいも 米サラダ油	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ		酢 塩 こしょう
5 (金)		牛乳	牛乳			787 30.9	
		かむかむライス	油揚げ ひじき 大豆	米 麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 なたね油	にんじん		酒 みりん 塩 しょうゆ
		めばるの野菜あんかけ	めばる	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	しょうが にんじん 青ピーマン たまねぎ		酒 しょうゆ 塩 酢
8 (月)		牛乳	牛乳			696 24.6	
		炊き込み五目チャーハン	豚肉	米 麦 ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ 長ねぎ なら		酒 塩 こしょう しょうゆ
		ワンタンスープ	鶏肉	ウェーブワンタン ごま油 米サラダ油	たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ なら 長ねぎ		酒 塩 こしょう しょうゆ
9 (火)		牛乳	牛乳			787 30.1	
		カリカリ梅とじゃこのご飯	ちりめんじゃこ カリカリ梅	米 麦 ごま			酒
		さばの竜田揚げ	さば	でん粉 なたね油	しょうが		酒 しょうゆ
10 (水)		牛乳	牛乳			785 33.2	
		やきとり丼	鶏肉	米 麦 でん粉 なたね油 砂糖	しょうが 長ねぎ たまねぎ		しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ		えのき 白菜 小松菜		酒 白みそ 赤みそ
11 (木)		牛乳	牛乳			757 28.3	
		はちみつレモントースト		食パン バター はちみつ グラニュー糖	レモン汁		
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ウインナー	米サラダ油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ		赤ワイン 塩 しょうゆ こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース
12 (金)		牛乳	牛乳			754 30.7	
		麦ご飯		米 麦			
		肉じゃが	豚肉	米サラダ油 砂糖 じゃがいも 系こんにゃく	たまねぎ にんじん		酒 みりん しょうゆ
15 (月)		牛乳	牛乳			704 24.9	
		北本トマトカレー	豚肉	米 麦 米サラダ油 米粉	にんにく しょうが セロリー トマト たまねぎ にんじん アップルソース		赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ
		わかめサラダ	わかめ	ごま油 砂糖 米サラダ油	きゅうり キャベツ 切干大根 コーン		酢 塩 こしょう しょうゆ





令和8年度6月献立表②



新座市立第六中学校

日付	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
16 (火)		牛乳	牛乳			710 31.2	
		小松菜のふりかけご飯	かつお節 しらす	米 麦 砂糖 ごま	小松菜		みりん しょうゆ 塩
		あじの南蛮漬け	あじ	薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖	しょうが 長ねぎ		酒 しょうゆ みりん 酢
		ひじきの炒め煮	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米サラダ油 こんにやく 砂糖	にんじん 切干大根 小松菜 干しいたけ		酒 みりん しょうゆ
17 (水)		牛乳	牛乳			825 27.2	
		にんじんうどん	鶏肉 油揚げ わかめ	うどん にんじんうどん	にんじん ほうれん草		酒 しょうゆ 塩 みりん
		夏野菜のかき揚げ	鶏卵	薄力粉 なたね油	かぼちゃ たまねぎ 枝豆 にんじん		ベーキングパウダー
		みかんゼリー		みかんゼリー			
18 (木)		牛乳	牛乳			955 37.1	
		ジャンバラヤ	鶏肉 ウインナー	米 麦 バター 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン		白ワイン 塩 こしょう ケチャップ パプリカ粉 フリパウダー ねぎ
		魚のトマトソース和え	さば 豆乳	薄力粉 でん粉 なたね油 オリーブオイル 砂糖	たまねぎ 切干大根 青ピーマン にんにく		ケチャップ トマトピューレ ローリエ 白ワイン 塩 こしょう
		チーズサラダ	チーズ	砂糖 米サラダ油	コーン 小松菜 にんじん キャベツ		塩 こしょう 酢 しょうゆ
19 (金)		牛乳	牛乳			739 27.5	
		マーボーなす丼	豚肉 大豆	米 麦 米サラダ油 でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ にんじん いら なす		トウモロコシ酒 しょうゆ テンメツヤ ラー油
		きゅうりとわかめのサラダ	わかめ	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり		酢 塩 しょうゆ
22 (月)		牛乳	牛乳			728 32.7	
		麦ご飯		米 麦			
		回鍋肉	豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン にんじん 長ねぎ たまねぎ		トウモロコシ酒 しょうゆ とうちみそ 酒 塩 テンメツヤ こしょう
中華風コーンスープ	豆腐 鶏卵		たけのこ にんじん 長ねぎ コーン	酒 塩 こしょう しょうゆ			
23 (火)		牛乳	牛乳			700 31.0	
		チリコンカンドッグ	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン 米サラダ油 バター 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリー		ナツメグ オールスパイス フリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース トマトピューレ ウスターソース しょうゆ
		ポパイスープ	豚肉 ベーコン 鶏卵	米サラダ油 春雨	にんじん コーン ほうれん草		酒 塩 こしょう しょうゆ
		あじさいゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		サイダー 白ワイン
24 (水)		牛乳	牛乳			853 29.7	
		チキンカツカレー	豚肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも バター 薄力粉 生クリーム パン粉 なたね油 米サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アップルソース		白ワイン カレー粉 中濃ソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ ターメリック ガラムマサラ 塩 こしょう しょうゆ
コーンサラダ		米サラダ油 砂糖	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 こしょう 酢 白ワイン			
29 (月)		牛乳	牛乳			758 31.1	
		タンメン	豚肉	中華麺 米サラダ油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ もやし いら にんじん		酒 塩 こしょう しょうゆ
ポテチーズ春巻き	ベーコン チーズ	春巻きの皮 じゃがいも 米サラダ油 バター 薄力粉 なたね油	たまねぎ	塩 こしょう			
30 (火)		牛乳	牛乳			757 30.1	
		ツナ昆布ご飯	ツナ 塩こんぶ	米 麦	しょうが		酒 みりん 塩
		鶏のから揚げ	鶏肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	にんにく しょうが		酒 しょうゆ
ほうれん草のごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	しょうゆ			

*献立は都合により変更することがあります。

*牛乳は「おもにからだをつくるもとになるグループ」に入ります。



《今月の新座やさい》
こまつな・だいこん・にんじん