



# 6 月分学校給食予定献立表

【目標】 よくかんで たべよう



日 曜	献立名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
							kcal	g
2 月	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし とり肉とこんにゃくのみそに ばいにくあえ	こめ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、サバぶんかほし、 とり肉、さつまあげ、みそ、 かつおぶし	こんにゃく、たけのこ、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、うめ、 しょうが、きゅうり、だいこん	602	25.8
3 火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー もやしちゅうかあえ ちゅうかコンクリームスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご	ピーマン、あかピーマン、 たけのこ、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、 とうもろこし、もやし、こまつな	563	26.9
4 水	歯と口の健康週間 キムタク ごはん (ちよまてよごはん)	お茶	ヤンニョムチキン(モクモクチキン) ほうれんそうと こんにゃくのごまあえ フルーツポンチ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、かたくりこ、 こま、カクテルゼリー	ぶた肉、とり肉	キムチ、ねぎ、つぼつけ、もも、 おろち、しょうが、にんにく、 ほうれん草、にんじん、キャベツ、 こんにゃく、パイン、みかん	559	17.3
5 木	ハムコーン マヨトースト	牛乳	チキンとマカロニのクリームに えだまめときゅうりのカリッとサラダ	パン、あぶら、パンこ、 マヨネーズ、マカロニ、 こむぎこ、バター、 さとう	ハム、チーズ、牛乳、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、マッシュルーム、 えだまめ、キャベツ、きゅうり	630	26.6
6 金	スタミナ サラダうどん (うどん)	牛乳	スタミナサラダうどん (やき肉とサラダと汁) こだますいか	うどん、あぶら、こま、 さとう、かたくりこ、	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、きゅうり、 すいか	449	22.3
9 月	まるパン スライス	コーヒー ミルク	タンドリーチキン れんこんのごまドレサラダ レタスとトマトのスープ	パン、あぶら、さとう、 ごまドレッシング、 こま、かたくりこ	コーヒーミルク、とり肉、 ヨーグルト、ハム、 ベーコン	しょうが、にんにく、れんこん、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、 トマト、レタス	545	22.1
10 火	ゆかりごはん	牛乳	イワシのてりあげ いんげんのごまみそあえ かみなりじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま	ちりめんじゃこ、牛乳、 イワシ、みそ、ぶた肉、 とうふ、たまご	ゆかり、しょうが、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ、ねぎ	530	21.4
11 水	なつやさい ドライカレー ライス (むぎごはん)	牛乳	なつやさいドライカレーライス(カレー) じゃがいものジャキジャキサラダ メロン	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 ハム	たまねぎ、セロリ、にんにく、 しょうが、なす、ピーマン、 トマト、りんご、きゅうり、 しらたき、メロン	550	19.9
12 木	ごはん	牛乳	ぶた肉のケチャップあんかけ くきわかめのきんぴら かきなかつのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま	牛乳、ぶた肉、くきわかめ、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 かぶ、ねぎ	588	23.7
13 金	ごはん	牛乳	ぎんさわらのさいきょうやき いそあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎんさわらさいきょうつけ、 牛乳、のり、ぶた肉、みそ	ほうれん草、もやし、にんじん、 しょうが、だいこん、たまねぎ、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ	499	23.6
16 月	所沢産茶葉使用 さやま茶 めし	牛乳	アジフライ ちくさあえ いんげんとじゃがいものみそしる	こめ、こま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	きんしたまご、牛乳、アジ、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、しょうが、こまつな、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、さやいんげん	605	25.6
17 火	埼玉の郷土料理 かてうどん (うどん)	牛乳	かてうどん(しる) みそポテト かぶときゅうりのオイルづけ	うどん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、こむぎこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、しょうが、かぶ、 きゅうり	493	17.8
18 水	所沢産茶葉使用 お茶マール しょくパン	牛乳	なすのミートグラタン フレンチサラダ コンソメスープ ほうじ茶プリン	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、 ほうじ茶プリン	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、 なす、キャベツ、きゅうり、 きピーマン、セロリ	656	23.4
19 木	埼玉の郷土料理 かてめし	牛乳	ポテトコロッケ タコとオクラのすみそあえ すましじる	こめ、あぶら、さとう、 ポテトコロッケ、こま	ちくわ、あぶらあげ、牛乳、 タコ、わかめ、みそ、 とうふ、かまぼこ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、オクラ、きゅうり、 たけのこ、えのき、みつば	575	22.9
20 金	ぶたどん (ごはん)	牛乳	ぶたどん(ぐ) しゃくしなとはくさいのあえもの きりほしだいこんのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、しらたき、 にら、はくさい、きゅうり、 にんじん、しゃくしなつけ、ねぎ、 きりほしだいこん、こまつな	540	24.7
23 月	やきたて メロンパン	牛乳	じゃがいもとベーコンのにも あじさいサラダ	ホットケーキミックス、 パン、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、たまご、ぶた肉、 ベーコン、ハム	メロン、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、さやいんげん、 キャベツ、むらさきキャベツ	561	21.1
24 火	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨネーズやき ごもくに あさづけ	こめ、マヨネーズ、 あぶら、さとう	牛乳、ホキ、とうにゅう、 みそ、ぶた肉、さつまあげ、 だいず、こんぶ、しおこんぶ	たまねぎ、あかピーマン、 こんにゃく、にんじん、ごぼう、 しいたけ、さやえんどう、かぶ、 はくさい、キャベツ、きゅうり	535	22.8
25 水	ごはん	牛乳	とり肉のヒバリあげ ねばねばあえ あおさのみそしる	こめ、こむぎこ、 パンこ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、みそ、あおさ	しょうが、にんにく、にんじん、 モロヘイヤ、オクラ、もやし、 キャベツ、たくあん、たまねぎ	659	27.1
26 木	しるなし タンタンメン (ちゅうかめん)	牛乳	しるなしタンタンメン(ぐ) チャーシューサラダ とうもろこし	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、こま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 やきぶた	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	613	29.2
27 金	カレーピラフ	牛乳	スパニッシュオムレツ チーズ入りサラダ モロヘイヤのスープ	こめ、バター、 あぶら、じゃがいも、 さとう	とり肉、牛乳、ベーコン、 たまご、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 きゅうり、ほうれん草、キャベツ、 さやいんげん、あかピーマン、 きピーマン、りんご、 とうもろこし、モロヘイヤ	578	26.3
30 月	ごはん	牛乳	とり肉のみそやき カラフルソテー とうがんじる	こめ、さとう、あぶら、 バター、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、ハム、 とうふ	しょうが、さやいんげん、 とうもろこし、とうがん、 にんじん、はねぎ	533	23.0

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。  
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平均栄養量	565	23.5
-------	-----	------