



# 6月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて		食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
	主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑			
		おかず	働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
1 水	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 さばの塩焼き 春雨と豚肉の炒め物	ごはん、春雨、 ごま油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、さばの切り身、豚ももせん切り肉	たまねぎ、かぶ、にんじん、メンマ、こまつな	657 803	29.8 36.1
2 木	ごはん	○	にらたまスープ 鶏のから揚げ(小1個・中2個) 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、でん粉、 米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、 かまぼこ、卵、 鶏切り身、豚小間	にんじん、たまねぎ、にら、 生姜、切り干し大根、ピーマン	678 860	27.1 34.3
3 金	茶めし	○	チンゲン菜と肉団子のスープ かみかみイカバーグのおろしソースかけ 荳わかめのツナサラダ ●お米のムース ★卓上しそドレッシング	茶めし、ごま油、 米油、きびざとう、 でん粉、お米のムース	牛乳、ミートボール、 いかバーグ、荳わかめ、 まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 チンゲンサイ、にんにく、 生姜、だいこん、きゅうり、 キャベツ	658 787	23.1 28.8
6 月	コッペパン スライス	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ フランクのケチャップソースかけ キャベツのソテー	コッペパン、 ポテトニョッキ、 きびざとう、米油	コーヒーマルク、鶏小間、 豆乳、フランクフルト、 ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 コーンペースト、クリームコーン、 パセリ、生姜、キャベツ	673 837	24.8 30.1
7 火	ごはん	○	ポテトスープ 手作りのいかフライ ハムピラフの具 ★卓上ソース	ごはん、米油、 じゃがいも、小麦粉、 パン粉、バター	牛乳、豚小間、いか、 ショルダーハム	にんじん、しめじ、さやいんげん、 生姜、キャベツ、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、 パセリ	688 817	29.3 34.7
8 水	ごはん	○	貝入り鶏団子のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、卵不使用マヨネーズ、 米油、白いりごま、 きびざとう、ごま油	牛乳、貝入り鶏団子、 油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ、さけ切り身、 豚ももせん切り肉	だいこん、えのきだけ、長ねぎ、 パセリ、ごぼう、にんじん、 糸こんにゃく、干しいたけ、 さやいんげん	699 849	32.3 38.5
9 木	さきたまライス ボール	○	和風スパゲティ オムレツのミートソースかけ メロン	ライスボールパン(卵無し)、 スパゲティ、米油、 バター、きびざとう	牛乳、ショルダーハム、 プレーンオムレツ、 豚ひき肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ピーマン、 キャベツ、メロン	744 909	27.9 33.4
10 金	ごはん	○	筑前煮 いわしのかば焼き ふるさと漬け	ごはん、米油、きびざとう、 でん粉、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、 さつま揚げ、いわしの 鰯粉つき	にんじん、だいこん、ごぼう、 たけのこ、三角こんにゃく、 さやいんげん、せん切りたくあん、 きゅうり、キャベツ	678 806	26.9 31.8
13 月	ごはん	○	ほうれん草とハムのスープ 豚肉のみそ焼き 手作り梅じゃこふりかけ	ごはん、米油、きびざとう、 白いりごま	牛乳、ショルダーハム、 豚切り身、赤みそ、 ちりめんじゃこ、糸けずりぶし、 あおのり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 えのきだけ、ほうれん草、 生姜、梅干し	631 758	29.3 34.6
14 火	ツイストパン	○	トマトと卵のスープ メンチカツ ごぼうサラダ ★卓上ソース	ツイストパン、 でん粉、米油、白すりごま、 白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、卵、 メンチカツ、ショルダーハム	たまねぎ、たけのこ、 トマト、チンゲンサイ、 トビュール、生姜、セロリ、 ごぼう、にんじん、 ホールコーン、きゅうり	660 838	24.1 30.0
15 水	中華麺	○	チャーシューメン汁 揚げぎょうざ(2個) アスパラのおかか和え ●米粉のシークワサータルト	中華麺、米油、 でん粉、ごま油、 米粉のシークワサータルト	牛乳、焼き豚、 なると、ぎょうざ、 ショルダーハム、糸けずりぶし	もやし、メンマ、 長ねぎ、チンゲンサイ、 生姜、ホールコーン、 キャベツ、 グリーンアスパラガス	711 880	27.2 33.0
16 木	ごはん	○	沢煮椀 鶏肉のごまだれかけ ひじきご飯の具	ごはん、米油、 きびざとう、白すりごま	牛乳、豚ももせん切り肉、 かまぼこ、 鶏切り身、鶏ひき肉、 油揚げ、ひじき、大豆	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、たけのこ、 糸みつば、糸こんにゃく	637 768	28.8 34.6
17 金	わかめごはん	○	えび団子とほうれん草のスープ ゆで豚のおろし和え さくらんぼ(3個)	わかめごはん、 春雨、でん粉、 きびざとう	牛乳、鶏小間、 えび団子、豚肩ロース肉	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、だいこん、 万能ねぎ、さくらんぼ	641 806	28.7 34.5
20 月	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 あじの紀州焼き 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、 車心、きびざとう	牛乳、豚小間、 厚揚げ、赤みそ、 白みそ、あじの紀州漬、 鶏ひき肉、かまぼこ	もやし、長ねぎ、 こまつな、たまねぎ、 干しいたけ、さやいんげん	637 767	32.8 39.5
21 火	バターロール	○	豆腐とアスパラのスープ ハンバーグのマッシュルームソースかけ ツナとポテトのサラダ ★卓上マヨネーズ	バターロール、 でん粉、米油、 きびざとう、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、鶏小間、 木綿豆腐、かまぼこ、 ハンバーグ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、 しめじ、グリーンアスパラガス、 マッシュルーム、 きゅうり	710 920	27.1 34.6
22 水	ごはん	○	オクラ汁 コロコロかつおの南蛮づけ もやしのごま和え ●ヨーグルト(中学校)	ごはん、米油、 きびざとう、白すりごま	牛乳、かまぼこ、 油揚げ、赤みそ、 白みそ、かつお、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、オクラ、 生姜、きゅうり、 もやし	607 775	28.2 36.1
23 木	ごはん	○	わかめスープ スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、ごま油、 米油、きびざとう、 でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、 わかめ、豚肩ロース肉、 大豆	にんじん、たけのこ、 キャベツ、大豆もやし、 セロリ、にんにく、 生姜、たまねぎ、にら	664 810	26.9 32.5
24 金	麦ごはん	○	夏野菜カレー とうもろこし 冷凍みかん	麦ごはん、 米油	牛乳、豚小間、 スキムミルク	にんにく、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、 なす、トマト、赤ピーマン、 セロリ、とうもろこし、 みかん	686 855	21.5 25.8
27 月	ごはん	○	豚汁 (小)ささかまの磯辺あげ (中)ささかまの二色あげ(磯辺・加-) かわりおひたし	ごはん、米油、 じゃがいも、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚小間、 赤みそ、白みそ、 笹かまぼこ、あおのり、 ショルダーハム、糸けずりぶし	ごぼう、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 こんにゃく、長ねぎ、 ほうれん草、 キャベツ、ホールコーン	662 811	27.2 32.7
28 火	ごはん	○	磯香春雨スープ えびシューマイ(2個) マーボーなす	ごはん、春雨、 ごま油、米油、 きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、 わかめ、えびシューマイ、 豚ひき肉、赤みそ	生姜、にんにく、 にんじん、チンゲンサイ、 えのきだけ、長ねぎ、 なす、えだ豆	604 766	23.0 28.9
29 水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 鶏肉とアスパラのみそ炒め カクテルポンチ	地粉うどん、 米油、黒砂糖、 でん粉、カクテルゼリー	牛乳、油揚げ、 豚小間、なると、 鶏もも角切り肉、赤みそ	たまねぎ、長ねぎ、 ほうれん草、生姜、 にんにく、グリーンアスパラガス、 赤ピーマン、 みかん缶、 パイン缶、白桃缶	669 821	27.8 33.8
30 木	ナン	○	キャベツとベーコンのスープ フライドポテト ドライカレー	ナン、 フレンチフライドポテト、 米油、小麦粉	牛乳、 ベーコン、豚ひき肉	たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 さやえんどう、 生姜、 トマトピューレ	692 873	23.1 28.7
22回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、 <b>太字</b> で記載してあります。					平均栄養量 823 33.0 基準栄養量 640 24.0 820 30.0		

・よくかんで食べる ・好き嫌いせず、  
 バランス良く食べる  
 毎日の健康週間  
 一口30回!

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ(www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou\_kyuusyoku.html)をご覧ください。