



# 6月学校給食献立予定表



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	ち 血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	ね 熱や力のもとに なる食品(黄)	か からだの調子を整える 食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
1	月	しゃくしなピラフ	牛乳	モウカのみそたつたあげ えのきサラダ(ドレッシング) フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳 ハム モウカ ヨーグルト	ごはん あぶら バター さとう	しゃくし菜 たまねぎ にんじん コーン もやし こまつな えのき	幼526 小658	17.8 22.3
2	火	ごはん	牛乳	こんぶとじゃがいものにももの コーンと枝豆のお魚かまぼこ 1こ こまつなあえ	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ コーン こんにゃく	541 671	19.2 23.9
3	水	ツイストパン	牛乳	コバトンのたまごやき グリーンサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	牛乳 たまご ベーコン	パン こむぎこ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり アスパラガス	524 669	18.6 22.2
4	木	ごはん	牛乳	かみかみきんぴら さばのしょうがに たくあんあえ	牛乳 とりにく するめ ちくわ 鯖(サバ)	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん れんこん ごぼう もやし きゅうり たくあん こんにゃく	588 683	23.9 28.1
5	金	ソフトフランスパン マーシャルチョコ	牛乳	ミートソーススパゲッティー さっぱりあえ オレンジ	牛乳 ぶたにく	パン さとう あぶら スパゲッティー	たまねぎ にんじん レモン ピーマン にんにく コーン ほうれん草 キャベツ	486 608	18.0 22.5
8	月	じごなうどん	牛乳	おかめうどん みそポテト パイ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	うどん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ パイ	597 693	20.3 23.3
9	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス かいそうサラダ(ドレッシング) れいとうおうとう	牛乳 クリーム ぶたにく かいそう	ごはん あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン 黄桃(おうとう)	567 686	19.7 23.4
10	水	発芽玄米入り ごはん ふりかけ	牛乳	アジのねぎソース いそかあえ みそしる	牛乳 鰯(アジ) あぶらあげ のり	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 キャベツ	550 644	22.2 24.4
11	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ だいずもやしのナムル チーズ 幼1こ/小2こ	牛乳 ぶたにく どうふ チーズ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん ねぎ いら たけのこ 大豆もやし こまつな しいたけ	545 653	24 27.9
12	金	さきたま豆乳 セサミバーンズ	牛乳	ハムカツ(ソース) ごぼうサラダ(ドレッシング) オニオンスープ	牛乳 ハム ベーコン ひじき	パン こむぎこ あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ごぼう れんこん	568 673	21.7 24.4
15	月	ビビンバ	牛乳	こまつなシューマイ 2こ はるさめサラダ(ドレッシング) ブルーベリークレープ	牛乳 ぶたにく シューマイ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま こむぎこ	にんじん ねぎ だいこん 大豆もやし ほうれん草 白菜キムチ キャベツ きゅうり コーン	502 627	17.0 21.2
16	火	わかめ むぎごはん	牛乳	あつあげのごもくに しおこんぶあえ オレンジ	牛乳 わかめ 厚揚げ 昆布 ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな オレンジ	518 648	19.0 23.8
17	水	くろパン	牛乳	ポテトのベーコンに のりチキ こんにゃくサラダ(ドレッシング) れいとうりんご	牛乳 ベーコン チーズ とりにく のり	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ にんじん りんご	507 639	17.7 22.3
18	木	ごはん	牛乳	とりにくのごまだれかけ からしあえ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ	539 657	23.5 27.3
19	金	バターロール	牛乳	チーズインハンバーグ フレンチサラダ(ドレッシング) たまごスープ	牛乳 ハンバーグ(チーズ入) たまご かまぼこ	パン さとう あぶら	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ きゅうり キャベツ しいたけ	523 657	22.3 26.1
22	月	ちゅうかめん	牛乳	やさしいラーメン 深谷ねぎいりあげギョーザ 2こ だいこんサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶたにく なると	めん あぶら こむぎこ さとう	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり コーン	502 628	17.8 22.2
23	火	かてめし	牛乳	かぼちゃひきにくフライ アーモンドあえ あじさいゼリー	牛乳 かじきまぐろ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ゼリー	にんじん ごぼう ほうれん草 もやし しいたけ こんにゃく	498 623	13.4 16.7
24	水	ごはん ふくじんづけ	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ キウイ	牛乳 とりにく だいず	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ キウイ	576 698	19.3 22.9
25	木	ごはん	牛乳	にくどんのぐ やきかまチーズ ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ チーズ ゆかり	ごはん さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん しょうが きゅうり もやし キャベツ	495 619	23.5 29.4
26	金	あつ切り食パン アプリコットジャム	牛乳	ポークビーンス ブロッコリーソテー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく ハム だいず 大福豆 チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン トマト コーン ブロッコリー メロン もも	591 645	22.3 24.7
29	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ きびなごまフライ 幼1本小2本 もやしの中華サラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶたにく きびなご くきわかめ	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん ねぎ いら キャベツ 白菜キムチ こまつな もやし	527 629	20.6 23.8
30	火	ごはん	牛乳	ひじきのいりに なっとう ゆうがおのごまあえ	牛乳 ひじき ぶたにく ちくわ あぶらあげ なっとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん ほうれん草 キャベツ こんにゃく かんぴょう(夕顔)	541 648	22.0 25.0

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

**6月 『ふるさと学校給食月間』**です。給食のごはんやパンの小麦粉、納豆の大豆は、埼玉県産です。6月は県内産の食材を使った料理をより多く取り入れています。食べものや食事をつくってくれる人に感謝し、味わっていただきましょう。

