

6 月 分 献 立 表

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	○	○	■揚げパン (きな粉)	■県産フランク入りポトフ ペンネアラビアータ	きな粉 フランクフルト ベーコン 牛乳	パン 米油 アーモンド さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ にんにく トマト パセリ	836	27.1
2	★ 水	○	●	■しゃくし菜ご飯	■彩の国黒豚汁 ■ほほえみ玉子焼き ■彩花しょうゆの磯香和え あじさいゼリー	かつおぶし 豚肉 玉子焼き のり 牛乳	米 ごま 米油 じゃがいも ゼリー	しゃくしな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし キャベツ きゅうり	751	31.1
3	木	○	●	■中華麺	豚骨ラーメン ■県産しゃくし菜まん いかと玉子の中華炒め	焼豚 いか 炒り卵 牛乳	麺 ごま 米油 しゃくし菜まん でん粉 ごま油	もやし こねぎ メンマ チンゲンサイ しいたけ しょうが たまねぎ あかピーマン しめじ にら	796	35.7
4	金	○	○	■ご飯	肉じゃが ◆焼きししゃも 2本 ◆ごぼうサラダ	豚肉 さつまあげ ししゃも 牛乳	米 じゃがいも さとう 米油	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ごぼう きゅうり もやし	827	33.1
7	月	○	○	■麦ご飯 (皿)	◆麻婆丼 ■県産豚肉入りの春巻 ◆海藻サラダ	豆腐 豚肉 海藻 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油	にんじん ねぎ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく はるまき キャベツ きゅうり	823	27.6
8	火	○	○	■ツイストパン	◆ベジタブルスープ 鮭のマヨネーズ風焼き スパゲッティサラダ	鶏肉 大豆 鮭 牛乳	パン 米油 スパゲッティ	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	832	38.9
9	水	○	●	■ご飯	じゅんさい汁 ◆鱈の梅煮 ◆絹揚げのみそ炒め	なると 豆腐 鱈の梅煮 絹揚げ 豚肉 牛乳	米 米油 さとう	じゅんさい えのきたけ しいたけ こんにゃく ごぼう ピーマン しょうが	795	33.2
10	木	○	●	■中華麺	◆広東麺 棒餃子 ■県産もやし入りナムル	豚肉 えび いか 牛乳	麺 米油 でん粉 ごま油	チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 棒餃子 ほうれんそう ぜんまい だいこん もやし	806	35.3
11	金	○	●	■ご飯	■県産えのき入りみそ汁 鶏肉のおろしソースかけ 五目金平 小魚パック	豆腐 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 小魚パック 牛乳	米 米油 ごま さとう ごま油	えのきたけ だいこん こまつな ねぎ こねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	768	37.8
14	月	○	○	■子どもパン スライス ■米粉パン (1年・特別支援 学級・職員室)	■町内産米粉のコーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース きのこサラダ	牛乳 生クリーム ハンバーグ	パン 米粉 バター デミグラスソース さとう	とうもろこし たまねぎ パセリ ポタージュベース マッシュルーム しめじ えのきたけ きゅうり だいこん	886	31.9
15	火	○	○	■ご飯	肉団子の中華煮 ■県産しゃくし菜餃子 2個 パンサンデー	肉団子 牛乳	米 でん粉 ごま油 米油 はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ しゃくしなぎょうざ きゅうり	885	26.0
16	水	○	○	■ご飯	■県産すいとんのみそ汁 ぶり照焼き ■県産のらぼう菜入り干草炒め	鶏肉 ぶり照焼き 炒り卵 かまぼこ 牛乳	米 すいとん 米油	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな のらぼう菜 もやし キャベツ	831	37.8
17	木	○	●	■地粉うどん	きつねうどん 鬼まん さくらんぼ 3個	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	麺 さとう 鬼まん	ねぎ こまつな しいたけ さくらんぼ	834	30.4
18	★ 金	○	○	■麦ご飯 (皿)	ポークカレー ささみフライ 野菜ソテー	豚肉 脱脂粉乳 鶏レバー ささみフライ ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油 バター	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しめじ ピーマン	877	34.9
19 日 は 食 育 の 日										
21	月	○	●	■ご飯	ひきすり 豆腐ハンバーグ ごま風味和え	鶏肉 豆腐 豆腐ハンバーグ 牛乳	米 さとう 米油	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ こまつな キャベツ もやし	817	35.5
22	火	○	●	■ハムピラフ	レタススープ 肉団子のケチャップ煮 2個 アスパラのサラダ 県産ブルーベリーゼリー	ハム ベーコン 肉団子のケチャップ煮 牛乳	米 バター 米油 ゼリー	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム レタス にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	814	29.2
23	水	○	●	■ご飯	春雨スープ ■県産葱みそパオズ 2個 えびのチリソース煮	豚肉 えび いか 牛乳	米 はるさめ でん粉 米油 ごま油 さとう	もやし にんじん キャベツ しいたけ 葱みそパオズ ねぎ しょうが にんにく トマト	814	38.7
24	木	○	○	■地粉うどん	■五目彩花みそうどん 野菜かき揚げ ■県産野菜こんにゃくのサラダ	豚肉 油揚げ 牛乳	麺 さとう でん粉 米油	ねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ しょうが 野菜かき揚げ 野菜こんにゃく キャベツ きゅうり	801	25.4
30	水	○	○	■ご飯	かみなり汁 鯖ピリ辛焼き 豚肉の柳川風	豆腐 鯖ピリ辛漬け 豚肉 卵 牛乳	米 ごま油 米油 さとう	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ごぼう ねぎ	840	32.6

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

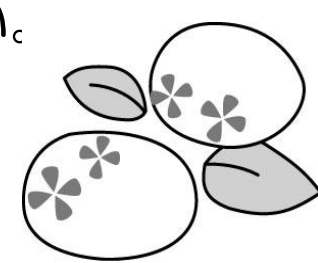
※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「スプーン」は、印のついた日に持ってきましょう。

※6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。(■)印は、埼玉県の食材を使った料理や、郷土料理などです。

※4日~10日は、「歯の衛生週間」です。(◆)印は、よくかんでほしい料理や、はに良い栄養がたくさん入っている料理です。

※(●)印の日の牛乳は、250mlです。



一口×モ

平均

821

32.8

ひきすり・・・鶏肉の入ったすき焼きのことで、愛知県の郷土料理です。
かみなり汁・・・水を切った豆腐を油で炒める時に、バリバリとかみなりの様な音がすることから、この名前がつけました